

ش د ك ر ه

د. زانا ئەحمەد



شیرینی

منتدی اقرا الشافى

ژیان قال دەکات

رېبەرک بۇ شەکرەداران



[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)



شیرینی

ژیان قال دە کات

رېپېرېتک بۇ شەکرەداران



## شیرینی ژيان تال دهکات رېښه رېښه بڼه کره دارلن

نورسین: د. زانا نه حمده

پېښې و هله گری: خودی نورس

نه خسته سازي بهرگ و ناووه: بيدار نه حمده

به کم چاپ

له بهر پوره بهر ایه تی گشتی کتبخانه گشتیه کان  
ژماره سپاردنی (۶۳۹) ی سالی (۲۰۱۶) ی پېندراوه.

کتبه کانی گوتاری (ناونگ) / ژماره ۹

هري می کوردستانی عیراق - هوليتر

ژ. مزیایل: 0750 465 38 23

نیمه یل: awngnet@yahoo.com

© مانی چاپ

گشت مافیکي

پاريزراوه. بی

موله تی نووسراو،

کس مانی بلاو

کردنه وې ته و او

یان به شیکي به

هر جوریک

لچاپ یان خسته

سهر پیکه

له لیکنونی و

توره

کومه لایه تیبه کان

... هتدا نیبه. به

نامازه پیدانیکي

روون پی،

ده کری و هک

سهرچاوه له

نووسیندا

سوودی لی

وه ریکری.

سهر پیکار

رو به رووی

لیپر سینه وې

باسایی

ده کریته وه.

پیشکەشە بە :

- باوکی بەرپۆرم  
- رۆچی بەرزفرپۆی دایکم

ئەو دوو کەسە ی که هەر گیز ناتوانم پاداشتی  
چاکەیان بدەمەو. ئەوان نەبوونایە، نەک نەمدەتوانی  
ئەمانە بنووسم، بەلکو نەمدەتوانی بیشیانخوینمەو!  
ئەوان نیوەی تەمەنیان بە بی باوک و ناز کەوتن و  
نەبوونی و دەر بە دەری بەسەر برد و بەو هۆیەو  
نەیان توانی چیژی لی وەر بگرن، لە نیوە کە ی تریشدا  
تووشیان بە تووشی نەخۆشیی وەک شەکرە بوو و  
نەیانپشت چیژ لەو نەندە ی تری وەر بگرن. بەلام  
سەرەرای هەموو ئەوانە، شەو و رۆژیان خستە سەر  
یەک بو ئەو ی ئیمە پێگەین. تا سەرەنجام دایکی  
نازیزم لە دوا ساتەکانی ئامادە کردنی ئەم کتێبەدا،  
بوو قوربانی ئەو نەخۆشییانە. ئیتر منیش ناچار بووم،  
لەجیات ی ئەو ی ئەم کتێبە پیشکەشی خۆی بکەم،  
پیشکەشی رۆچی بکەم.

بەو هیوایە ی ئیستا لە شوێنیک بێت دوور بێت لە  
هەموو تالیبەک. وەک چۆن سەر دەمانیک لە سکیدا و  
دواتریش لە باو هاشیدا جیی کرد بوینەو، ناواش لەو  
دوینا لە ژێر پێیدا جێمان بکاتەو!

زان

## پیشہ کی

ستایش بُو خودای شیفادہری دہردہداران و دروودیش بُو  
سہر ئہو زاتہی کہ چواردہ سہدہ لہمہو بہر فہرموویہتی  
"تَدَاوُوا يَا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاعَا إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاعَا، إِلَّا  
دَاعَا وَاحِدَا: الْهَرَمُ" واتہ: "بہندہکانی خودا! چارہی خوتان  
بکہن، چونکہ خودا ہیچ نہخوشیہکی دانہناوہ، چارہسہریشی  
بُو دانہنابیٹ، تہنہا سستی پیری نہیٹ"، بہمہش ورہی  
نہخوش و پزیشکانی بہرز کردووتہوہ تا بی ئومید نہبن لہ  
چارہی ہیچ نہخوشیہک.

شہکرہ نہخوشیہکی زور بلاوہ و بہر لہ ہاتنہ دونیای  
حہرزہتی مہسیحہوہ ہاتووتہ دونیاوہ! ئہگہرچی کہمیک  
پہیوہندی بہ بوماوہییہوہ ہہیہ، وہلی زیاتر پہیوہندی بہ  
ہوئی دہرہکیہوہ ہہیہ بہتایبہت قہلہوی و کہم جوولان و  
زورخوری کردن لہو خواردننہی بہ ناوی خواردنی خیرا و  
نامادہ و ... ہتد دہفرؤشرین، کہ ہہر یہکہیان ژہہریکہ و بہ  
دہستی خومان و بہ پارہش دہیخہینہ ناو جہستہمانہوہ،  
سہرہنجامیش سہردہکیٹشیت بُو نہخوشی وہک شہکرہ، کہ  
کاریگہری زور خراب دہکاتہ سہر ژیان توشبووانی. کہواتہ  
ئہو خواردننہی بہناوی خوشی و شیرینیہوہ دہیانخوین،  
سہرہنجام ژیان تال دہکہن. ناوی ئہم کٹیہش، ہہر لہوہوہ  
ہاتوہ.

بلاوکردنہوہی ہوشیاری تہندروستی رولی زور گہورہی  
ہہیہ لہ بہرگرتن و کہم کردنہوہی پیوستی بہ چارہسہر و  
دوور خستہوہی لیکہوتہکانی شہکرہ. ہہر بویہ ریکخراوی

تەندروستى جىيانى لە سالى ۱۹۹۱ەو، نەك رۇژىك بەلكو بەدرىزايى سال خەرىكى ھەلمەتى ھۇشيارىيە لەدزى شەكرە، ئەو ھەلمەتە سالانە لە ۱۴ى يانزە دەست پىدەكات كە سالىادى ھاتنە دونىاي افرىدريك بانتيگەى يەكىك لە دۆزرەوانى ئەنسولینە. بەلام بەداخوۋە لەم ھەرىمەى ئىمەدا و بە زمانى ئىمە بلاوكردنەوۋى ئەو جۆرە رۇشنپىريانە وەك پىويست نىيە. خوا يار بىت، نىيەتى ئەوۋم ھىناوۋە زنجىرە كىيىك بە زمانىكى زۆر سادە لەسەر نەخۇشىيەكان بنووسم، بە حسيى خۆم ناوم ناوۋە ازانستى تەندروستى بە زمانىكى ئەدەبىي ساكارا، جا چەند تىيدا سەرکەوتوۋ دەبم نازانم. كە سەيرى ھەر لايەكى خۆشم دەکرد بەدەست شەكرەوۋە دەنالىنىت، حەزم كەرد يەكەم كىيىى ئەو پىرۆزەيە لەسەر شەكرە بىت.

لەم كىيەدا پىشت بە نوپىترىن چاپى متمانە پىكراوترىن سەرچاۋە پزىشكىيەكان بەستراۋە. لەبەر ئەوۋى دەشىت ھەندىك لەو زانپارىيانە جىيى مشتومر بن، سەرچاۋەى يەك بە يەكيان وەك پەراۋىز تۆمار كراۋە.

دوا جار گرینگە وەرى شەكرەداران بەرز بكرىتەوۋ، بۆيان روون بكرىتەوۋە كە ھەر ئەوان نىن تووشى ئەو نەخۇشىيە بوون، بەلكو دەيان مليۋنى ترىش ھەن، نەكەن بۆ ساتىكىش وەريان بىرووخىت، دەرس لەو كەسان وەربگرن كە بە شەكرەوۋە سەرکەوتنى زۆر گەورەيان تۆمار كىدوۋە، وەك امىخائىل گۆرباشوفا كە بە شەكرەوۋە شەش سال حوكمى يەكىتىي سۇقىيەتى جارانى كىرد، (جۆرج مینوۋتا) كە بە شەكرەوۋە سالى ۱۹۳۴ خەلاتى نۆبلى لە بوارى تەندروستى بەدەست ھىنا، (نىكۆل جۇنسۇن) كە بە شەكرەوۋە سالى ۱۹۹۹ بە نازەننترىن

کچ (شاجوانای ولاته یه ککرتووہ کانی ئەمەریکا ھەلبژێرا! و دەیانێ تر...

واپە تا ئیستا چارەبەکی بنێر بۆ ئەو نەخۆشییە نییە، وەلی هیچ دوور نییە لە ئایندەبەکی نزیکدا بێیت. چوئە زۆر نەخۆشی ھەبوون لە شەکرەش زیاتر تەنگیان بە مەرۆقاییەتی ھەلچنێبوو، وەلی سەرەنجام مەرۆقاییەتی توانی بەسەریاندا زال بێیت، وەک (ئاولە) کە تەنھا لە سەدەیی بیستەمدا -۳-۵- ملیۆن کەسی کردە قوربانی، وەلی لە ۱۹۸۰ھوە قەلاچۆ کراوە! یان نەخۆشییەکی وەک تاعوون کە تەنھا لە سەدەیی چوارەمدا دانیشتووانی جیھانی لە ۴۵ ملیۆنەو ۳۵ ملیۆن داگرت، دواى سێ سەدە ئینجا ژمارەى دانیشتووان گەشتەو ھەشتەو ئاستی خۆی! کەچی ئیستا کى گویى لى دەبێت یەکیک تووشى بێت؟! خۆبەندەو ھە ئەم کتیبە و ھاوشیو ھە کانی بەسوودە بۆ ئەوانەى کەسیکیان یان خۆیان شەکرەیان ھەبە، یانیش ئەگەری تووشبوونیان ھەبە.

دوعای خێر...

د. زانا ئەحمەد محەمەد دنوور

خوێندکاری سییەم قۆناغی بۆرد

لە پزیشکی ھەناو

[zanaahmad@yahoo.com](mailto:zanaahmad@yahoo.com)

ھەلێر - ۱۶/۱۰/۲۰۱۶



## میٹروو

به پيچه وانه ی نه وه ی زږد جار گه وره کانمان ده لټن "نهم شه کړه و مه کړه يه کاتي خو ی نه بوو!"، نه خو شیی شه کړه میٹروویکی دووړ و دريژی هه يه. له نووسراویکی میٹروویکی سرده می میسریه کونه کاند ا که بؤ ۳۵۰۰ سال له مه و پيش ده گه پټه وه، ناماره به هه ندیک نيشانه دراوه که هه مان نيشانه کانی شه کړن. هه ر له و سالانده حه کيمانی هيندی په بيان به نه خو شيه يه که بر دووه و ناويان ناوه «مه دهمه ها- میزی هه نگوینی»، نه مه ش دوا ی نه وه ی بينیويانه میٹرووله له میزی نه و نه خو شانه کؤده بڼه وه.

نهم نه خو شيه ناوه پزیشکيه که ی به ئینگلیزی *Diabetes Mellitus* ه. نه وه ی يه که میان به مانای «به ناودا پوښتن» دټ و بؤ يه که م جار له لایه ن (مه نفی) ی حه کیمی یونانیه وه له سالی ۲۵۰ پ.ز. به کار هینراوه.<sup>۱</sup>

(توماس ویلیس) ی پزیشکی ئینگلیز يه که م که سه له میٹرووی نویی پزیشکیدا هه ولی دابیت کؤتا به ته مومژه کانی سه ر شه کړه بینیت، نه مه ش دوا ی نه وه ی سالی ۱۶۷۴ که وته تام کردنی میزی نه خو شه کانی! نه و باسی میزه که ی نیو دهمی کرد به وه ی "به راستی شیرین بوو، ده توت پر کراوه له شه کرو هه نگوین"، نه مه وای لیکرد زار او ده ی *Mellitus* که به لاتینی به مانای «هه نگوینی» دټ، بخاته پال ناوه که ی تر. نه گه رچی له نووسراوه میٹروویه کانی موسلمانان و هیند و چینیه کانیش باس کردن له و جوړه تام کردنه هه يه.<sup>۲، ۳</sup>

پۆلى پەنكرىاس لە شەكرەدا لەلايەن (مېرىنگ) و  
(مېنگووسكى)ى نەمسايى لە سالى ۱۸۸۹ دۆزرايەو، كاتىك  
تېبىنىي نەوەيان كرد ئەو سەگەنەي پەنكرىاسيان دەردەهيتىت،  
گشت نيشانەكانى شەكرەيان لى بەدەردەكەوئ و دواى  
ماوہيەكى كەميش مردار دەبنەوہ.

سالى ۱۹۱۰ (شاقىز) نەوہى دۆزىيەو كە شەكرەدار  
ماددەيەكى كيميائى لە جەستەي كەمە - كە لەو ناوچانەي نئو  
پەنكرىاسەوہ بەرھەم دئت كە چوار دەيە پيشتر (لانگەرھانزى)  
تويكارزان دۆزىيوويەوہ. شاقىز ناوى ئەو ماددەيەي نا ئەنسولن،  
لە *insula*ى لاتىنييەوہ كە بە ماناي «دورگە» دئت - وەك  
هئمايەك بۆ دورگەكانى لانگەرھانز.

سالى ۱۹۲۱ (باننىنگ) و (بئست) بە ھاوکاریى (كۆلپ) و  
لەژىر چاودىريى پروفيسۆر (ماكلیۆد) ئەنسولينيان لە پەنكرىاسى  
سەگىك دەرهئنا و لەو سەگەنەيان دا كە پيشتر بەھۆى لابردنى  
پەنكرىاسيانەوہ تووشى  
شەكرە ھاتبوون، تېبىنيان  
كرد نيشانەكانى  
نەخۆشییەكەيان نامىنىت.  
سالىك دواتر لە  
نەخۆشخانەي گشتىي  
تۆرنتۆي كەنەدا لە  
نەوجەوانىكى چوارە  
ساليان دا بەناوى (ليۆنارد  
تۆمپسۆن)، بەمەش بۆ  
يەكەم جار حالەتىكى  
شەكرەي جۆري يەكيان



باننىنگ و بئست

دەرمان کرد، که تا نه و کاته نه خوشییه کی کوشنده بوو. بهمه ش  
 شۆپشیکیان له بواری پزشکیدا بهرپا کرد. دوو سال دواتر  
 بانتینگ و ما کلیۆد خه لاتى نۆبلیان به دهست هیئا و تۆمپسۆنیش  
 بههۆی نه و داهینانه وه ۱۳ سالی تر ژیا. <sup>۶، ۵، ۴</sup>



لیونارد تۆمپسۆن

## پیناسه

شه کره نه خوشییه کی در ژ خایه نه و بریتییه له کومه له  
نیشانه یه کی نه خوشی که به هوی بهرز بوونه وهی شه کری  
خوینه وه درده کون. نه بهرز بوونه وه یه ش به هوی نه وه وه  
پووده دات که جهسته ناتوانیت وه ک پتویست شه کر به کاریات.  
جا نه مه یان له بهر نه وه یه که په نکریاس ناتوانیت نه نسولین  
ده ریدات، یانیش در دانه که ی بایی پتویست نییه که بتوانیت  
شه کر بخاته ناو خانه کانی جهسته وه، یانیش نه وه نه نسولینه ی  
دهری دودات، به هوی بهرگری جهسته له بهرانبه ری، ناتوانیت  
وه ک پتویست به کاره که ی هه لبتیت.

## به ربلاوی

شه کره نه خوشییه کی به کجار بلاوه، به پتی دواترین ناماری  
(پیکخواوی ته ندروستی جیهانی - WHO) ژماره ی تووشبووان  
به شه کره له سالی ۲۰۱۴ه وه ۴۲۲ ملیونی تیپه پاندووه، به مهش  
به بهراورد به سالی ۱۹۸۰ چوار قات زیادی کردووه!<sup>۷</sup>  
جگه له وه ژماره یه، ژماره یه کی زوری دیکه ی زهوی نشینانیش  
شه کره یان هیه، وه لی نه خوشییه که یان دهستنیشان نه کراوه،  
که پیده چیت ۱۹۳ ملیون که سیک بین.<sup>۸</sup> پوژ به پوژیش ژماره ی  
نه وانه ی تووشی شه کره ده بن له هه لکشاندایه، چاوه پوان  
ده کریت بۆ سالی ۲۰۴۰ بۆ ۶۴۲ ملیون بهرز بیتته وه.<sup>۹</sup>  
له عیراقیشدا نزیکه ی ملیونیک و دوو سته هه زار که س  
شه کره یان هیه.<sup>۱۰</sup> هه رچی له باشووری کوردستانیشه، به پتی



دواترین ناماری  
وهزاره تـــــــی  
تەندروستی هەریم،  
تا سالی ۲۰۱۵  
(۱۸۵,۳۳۵) حالەتی  
تۆمار کراوی شه کره  
ههیه. " که بێگومان

ئەمە ژمارە ی تەنها ئەوانە هیه که سەریان لە نهخۆشخانه  
حکومیه کان داوه و ناویان تۆمار کراوه، ئەوانه ناگرێته وه که  
هاتوچۆی نۆرینگه تایبه ته کان ده که ن یان ئەوانه ی  
نهخۆشییه که یان ههیه و پێی نازانن.

## تیچوو

شه کره هەر ئەوه نییه کاریگه ریی خراپی له سەر تەندروستی  
هه بێت، به لکو کاریگه ریی ژۆر خراپی له سەر ئابووری هیه.  
جگه له وه خه رجییه ژۆره ی ده که وێته سەر که سه تووشبووه کان و  
خیزانه کان یان، ده بێته بارێکی گران به سەر بودجه ی ولاتانی شدا،  
به جۆرێک ۱۱,۶٪ ی ئەو بودجه یه ی ولاتان بۆ یواری تەندروستی  
ته رخان ده که ن، هەر به شه کره و لیکه وته (موزاعه فاته) کانی  
ده پوا. تەنها له سالی ۲۰۱۵ دا به هه موو ولاتانه وه به لایه نی که م  
۶۷۳ ملیار دۆلار له وه خۆشییه خه رج کراوه.<sup>۱۲</sup>

## هه رسی شه کر

بۆ ئه وهی بتوانین له شه کره تیڤگهین، ده بیټ سه ره تا له هه رسی شه کر تیڤگهین.

شه کر (یان پاستر بلێین کاربۆهیدرات) له پێکها تهی هه موو زینده وه ریکدا هه یه و هه یچ خانه ی زینده وه ریک بی ئه و نایکریټ. خانه کان بۆ ئه وهی بتوانن فرمانه کان یان به جی بهینن، وه ک سووته مه نی پشت به شه کر ده به ستن.

کاتیک مرقف پاروویک ده خاته ده مییه وه که کاربۆهیدراتی تیدایه، هه رسی کاربۆهیدراته که هه ر له ناو ده مه وه ده ست پیده کات، ئه مه ش له پێی ئه نزیمه کانی ناو لیکه وه. بۆیه پێویسته پاروو باش بیته جوین، تا ئه و ئه نزیمانه بتوان به باشی ئه رکیان به جی بینن. دوا ی ئه وه گه ده پاروو که ده هارپیت، ئینجا هه لی ده داته ناو پخۆله باریکه وه. ئیتر له وی تووشی ئه نزیمه کانی په نکریاس ده بیټ که پۆلێکی زۆر زیاتر له وانه ی ناو لیکیان هه یه له هه رس کرانیدا. پاشتریش و له پێی ئه نزیمه کانی ناو پخۆله باریکه وه تیکده شکینرین بۆ پێکها ته بنچینه ییه کان که شه کری تاکن (گلووکۆز)، ئینجا هه لده مژرین. به م جوړه زۆرینه ی کاربۆهیدراته که له سه ره تاکانی پخۆله باریکه هه رس ده بن و هه لده مژرین. به لام ئه م کرداره به رده وام ده بیټ تا ده گاته کۆتای پخۆله باریکه. به شیک له و کاربۆهیدراتانه ی خۆپاگرن، ئه ویش تیپه ر ده که ن و ده گه نه پخۆله گه وره. له وی به کتریان کان سوودیان لی وهرده گرن بۆ گه شه سه ندن و به مه ش قۆره قۆر و غازات و سکچوون دروست ده بیټ.



کاربۆهیدرات دواى  
 هه لمژدان له لایه ن پىخۆله وه،  
 له پى خۆینه وه ده گاته  
 جگهر. له گه ل نه وه دا  
 په نكرىاس هۆرمۆنىك  
 ده رده دات به ناوى  
 «ئەنسۆلین». ئەنسۆلین  
 كارىگه رىبه كى به رچاوى  
 له سه ر زینه ده پال  
 (میتابۆلیزم-الایض)ى  
 كاربۆهیدرات و چه وری و

په پۆتىن هه به، یارمه تى شه كر ده دات بۆ چوونه نىو خانه كانى  
 جگهر و ماسوولكه وه تا سوودى لى وه رىگه رىت. له هه مان كاتدا  
 نه وه شه كه رى زىاده ده یگۆرپت بۆ گلاىكۆجىن (كه نىشاسته ی  
 ئازله لىبىشى پىده و تريت) و خه زن كردنى له جگهر و  
 ماسوولكه كاندا و گۆرپى بۆ چه ورى سىانى و كو كردنه وه ی له  
 شانە چه وریبه كاندا، به م جوړه رىگه رى ده كات له به رز بوونه وه ی  
 شه كرى خۆین و سه ره نجامىش قه له وى دروست ده كات.

نه بوونى ئەنسۆلین یان باش كار نه كردنى به هۆى بوونى  
 به رگه رى له دژى، ده بىته هۆى نه وه ی شه كر نه توانىت بچىته ناو  
 خانه كانه وه. كه واته سه ره رپاى نه وه ی شه كر له لووله كانى خۆیندا  
 به رزه، خانه كان لى مه حروومن! نه وه ی له نه خۆشى شه كه رده ا  
 پوو ده دات، پىك ئەمه به.

دواى تىپه ر بوونى ۲-۳ سه عات به سه ر نان خواردندا، ورده  
 ورده شه كرى خۆین پوو له دابه زىن ده كات. بۆ نه وه ی زۆر  
 دانه به زىت، په نكرىاس واز له ده ردانى ئەنسۆلین دىنىت و

دهكه ویتته دهردانی هۆرمۆنیکى تر به ناوى «گلووکاگون» كه به پېچه وانهى ئەنسۆلین کار دهکات. ئەمەش به وهى پتگى دهکات له دروست بوونی گلايکۆجین له جگهردا، ئەك هەر ئه وه به لگو دهكه ویتته دروست کردنى گلووکۆز له و گلايکۆجینهى له جگهردا خه زن کراوه، تا ئاستى گلووکۆز بهرز بپیتته وه، ئەمەش بۆ ئه وهى مېشك و خړۆكه سوورهکانى خوین و زه یان لینه پړت.<sup>۱۲</sup>



### سه رنج

- ئه وهى له نهخۆشیی شهکهردا بهرز دهپیتته وه و دهپۆریت، هه موو شهکرى خوین نییه، به لگو ته نها به کیکه له جۆرهکانى شهکەر كه اگلووکۆزه. کهواته کاتیک باس له شهکهر دهکربت، باس باسى بهرز بوونه وهى گلووکۆزه نهک شهکەر به گشتى بهلام له بهر ئه وهى گلووکۆز زۆرینهى شهکرى خوین پتکه هینیت و له ناو خه لکیشدا هه ر وا رویشتوو وه بو ئامان کردنى باسه کهش، هه ر شه کرمان له جیى گلووکۆز به کار هیناوه. بۆیه له هه ر شوینیکى ئەم کتیه جۆرى شهکەر ديار به کراییت و ته نها و تراپیت شهکەر، ئه وه مه به ست لېن اگلووکۆزه.

- ئه وه راسته كه هه ندیک شهکهردار ده لېن "هه جیش به خوین، شه کرمان هه ر بهرز ده پیت"<sup>۱۳</sup> چونکه جگه ر ده توانییت گلووکۆز له گلايکۆجین و چه رى زیر پست و هتد به رهه م بهینیت.



## جۆرهكان

شەكرە سى جۆرى سەرەككى ھەيە، كە ئەگەرچى ھەمويان  
لەو ھەدا يەكن كە پېژەي شەكرى خويىن تىياندا بەرز دەبىت، لى  
مىكانىزمى شەكر بەرز بوونەو كە تىياندا جىاوازە.

### ۱- شەكرەي جۆرى يەك

لەم جۆرەي شەكرەدا بەرگىرى لەش دەكەوئتە تىكشكاندى  
ئەو خانانەي پەنكرىاس كە كارىيان دەردانى ئەنسۆلىنە. ئەم  
پېرۆسەيە ماوھەيەكى درېژى چەند سالە دەخايەنئەت تا  
ئەنجامەكانى دەردەكەون. نىشانەكانى شەكرە تەنھا ئەو كات  
دەردەكەون كە ۷۰-۸۰٪ى ئەو خانانە لەنتوچووين.<sup>۱۴</sup>

ئەم جۆرەي شەكرە پەيوەندىي زۆرى بە كۆنەندامى بەرگىرى  
لەشەو ھەيە، بۆيە زۆر جار نەخۆشىي دىكەي پەيوەست بەو  
كۆنەندامەي لەگەندايە، وەك نەخۆشىي پېژنىسى دەرهقى،  
كەمخوئىنى كوشندە و بەلەكى.<sup>۱۵</sup> لەمەو ھەر نەخۆشەك يەكئەك  
لەو نەخۆشىيانەي ھەبىت، دەبىت بزانئەت ئەگەرى تووشبوونى بە  
يەك يان زياتر لەوانى تىرىش ھەيە، بۆيە دەبىت ئاگاي لە خۆي  
بىت و ناوېناو پشكىن بۆ خۆي بكات.

ئەم جۆرە شەكرەيە كەمتر بەھۆي بۆماوھەيەو پوو دەدات،  
بە جۆرەك ھۆكارى بۆماوھەي تەنھا سىيەكى ھۆكارەكانى  
پىكدەھىنئەت.<sup>۱۶</sup> بەلكو بەھۆي ھەماھەنگىي چەند ھۆيەكى  
بۆماوھەي و دەرهكى و بەرگىيەو پوو دەدات.<sup>۱۷</sup>

هۆيە دەرەكییەکان:

پۆلی گرینگیان لە ھان دانى دەرکەوتنى نەخۆشییەکەدا ھەیە:

## ۱. نەخۆشییە ڤایرۆسی

کاتیك ڤایرۆسیك بۆ نمونە ھى ملەخرە، لە خانەکانى پەنكریاس دەدات، لە کاریان دەخات و بەمەش چەند كیشەییەكى تەندروستی دەكەونەو، لە نیویاندا شەكرە ۱۸۰

## ۲. خۆراك



ھەستەوھری  
خۆراكى كاتیك  
پوودەدات كە بەرگری  
لەش دژە تەن دروست  
دەكات لە دژی  
خۆراكیك، بەلام لەو  
نیوەندەدا بەھەلە دژە  
تەنى تر دروست  
دەكات كە ھێرش  
دەبەنە سەر خانە  
ئاساییەکانى لەش و  
لە نیویشتیاندا

پەنكریاس. پێدانى ھەر خۆراكیك جگە لە شیرى دایك بە مندانى ساواى خوار تەمەن چوار مانگی، بۆ ھەيە ئەو مەترسییەى لى بکەوێتەو. <sup>۱۹</sup> خواردنى بەرھەمە شیرەمەنییەکان لەلایەن دایكەوھ لە مانگەکانى شیر دان بە گۆرپەكەى، ھەمان کاریگەری ھەيە لەسەر منداڵەكە. بۆیە وا باشە دایكانى شیردەر شیر و بەرھەمە شیرەمەنییەکانى تر نەخۆن. بۆ ئەوێ تا دەكرێت بەر بگيریت

لە ئەگەری تووشبوون بە ھەستەوہری دژى شیر و بەرھەمەکانى،  
کە ئەو جۆرە ھەستەوہرییە لە ھى ھەموو خواردنێک باوترە.  
یەکیکی تر لەو خواردنانەى ھەستەوہری دروست دەکات،  
بەرھەمەکانى گەنمە. بۆیە وا باشە منداڵ تا تەمەنى سالتیک تیپەر  
دەکات، گەنم و بەرھەمە گەنمیەکانى پێنەدری٢٠.

### ٣. گریمانەى پاکژی

کەم نەخۆش کەوتن بە ھۆى میکروبەوہ لە سەرەتاکانى  
منداڵیدا دەبێتە ھۆى سنووردەر بوونی گەشەى کۆئەندامى  
بەرگرى، ئەمەش سەردەکیشت بۆ ئەو نەخۆشیانەى  
پەيوەندییان بە بەرگرییەوہ ھەيە، لەنێویشیاندا شەکرەى جۆرى  
یەك. ٢١

## ب- شەكرەى جۆرى دوو

بەربلاوترىن جۆرى شەكرەى، بە جۆرىك نىزىكەى ۹۱٪ى  
حالا تەكانى شەكرە پىكدە ھىنىت.<sup>۲۲</sup>

ئەم جۆرە نەخۇشىيەكى كەمىك ئالۆزترە لەوہى جۆرى يەك.  
لەمە ياندا لە سەرەتادا پىژەى ئەنسۆلین كەم نىيە، بەلكو بەھۆى  
كۆمەلىك ھۆوہ (كە دواتر دىنە باس كردن)، بەرگى ھەيە لە دژى  
كارى ئەنسۆلین. ئەم جۆرەى شەكرە پەيوەندىيەكى بەھىزى بە  
بۆماوہوہ ھەيە.<sup>۲۳</sup> ھەر كەسىك يەكىك لە باوانى تووشى ئەم  
جۆرەى شەكرە ھاتبىت، ئەگەرى تووشبوونى خۇيشى زياد  
دەكات، خۇ ئەگەر ھەردووكيان تووشى ھاتىن، ئەگەرى  
تووشبوونى ئەمىش ۴۰٪ىە.<sup>۲۴</sup> بەلام ھۆيە دەرەككەيەكانىش  
پۆلىكى فرە كارىگەريان ھەيە لە گەشە سەندنىدا.<sup>۲۵</sup>

لەم جۆرەدا نەخۇشىيەكە بە شۆەيەكى لەسەرخۇ گەشە  
دەسەنىت و نىشانەكانى نەخۇشىيەكەش كەمتر دەرەكەون،  
بۆيە زۆر جار بە پىككەوت دىتە دەستنىشان كردن و بەشىكى  
تووشبووانىش ھەر بە دەستنىشان نەكراوى دەمىننەوہ، تا  
ئەوہى تووشى لىكەوتەكانى دەبن وەك جەلتەى دل و مىشك و  
... ھتد. ئەو كات كە پشكىنىيان بۆ دەكرىت، دەرەكەوئىت  
شەكرەيان ھەيە. ۲۵٪ىان بەم جۆرە نەخۇشىيەكەيان  
دەستنىشان دەكرىت.<sup>۲۶</sup>

## هۆيە دەره كىيە كان:

۱. تەمەن: بە سالدا چوون ئەگەرى تووشبوون بە شەكرەى جۆرى دوو زیاد دەكات، بۆيە شەكرە زياتر لە كەسانى تەمەن ناوهند و بە سال چوودا باوہ.<sup>۲۷</sup>

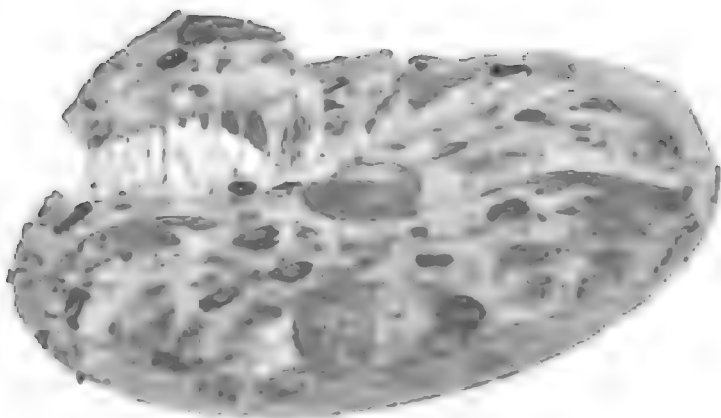
۲. قەلەوى: بە تايبەت وركنى، چونكە چەورىيى ورك لە پووى زىندە پالەوہ چالاكە (بە ئاسانى دەگۆرەيت بۆ شەكر).

يەككە لەو نەخۆشيانەى پەيوەندىيى زۆر بەهيزيان بە قەلەويىيەوہ ھەيە، شەكرەيە. پەيوەندىيەكەيان ئەوہندە بەتینە، لىكۆلەران لە ھەفتاكانى سەدەى پابردووەوہ ناوى ھەردووکیانيان تىكەل كەردووە و زاراوہيەكيان لى دىروست كەردوون بە ناوى «Diabesity»،<sup>۲۸</sup> كە دەكرەيت بە كوردى بىكەينە «شەلەوى»!

۸۰٪ ئەوانەى شەكرەيان ھەيە قەلەون يان پىشتر قەلەو بوونە.<sup>۲۹</sup> مەترسى تووشبوون بەم جۆرەى شەكرە ۱۰ قات زیاد دەكات لەو كەسانەى زۆر قەلەون. ئەگەرچى زۆرەى ئەوانەى تووشى شەكرە دەبن قەلەون، بەلام مەرج نىيە ھەموو قەلەويك تووشى شەكرە ببەيت. كەواتە قەلەوى تەنھا لەو كەسانەدا دەبەتە ھۆى شەكرە كە لە پووى بۆماوہيىوہ ئامادەيىيى تووشبوونيان تەدايە.<sup>۳۰</sup>

۳. خۆراك: نەبوونى سىستەمىكى خواردنى تەندروست كە زۆرەى خەلكى ئەم سەردەمە پىوہى گرفتارن، ئەگەرى تووشبوون بە شەكرە زیاد دەكات.

لەتۆيژىنەوہ زانستىيەكان ئەوہ دەردەخەن كە شەكرەى جۆرى دوو لە زۆرخۆريدا پوودەدات، بەتايبەت ئەگەر ھاودەم بىت لەگەل قەلەوى و كەم جوولان.



چەند لیکۆلینه وە یەکی نوێ ئەوەیان دەرخستوووە کە  
پەمپەندییەکی پتەو هەیە لەنێوان بەکاربردنی شەکر بە  
شیوەیەکی گشتی و بەتایبەت خواردنە وە شیرین کراوەکان (و  
لەنێویشیاندا ناوی میوە) لەگەڵ تووشبوون بە شەکرە ی جۆری  
دوو.<sup>۳۱</sup>

کاربۆهیدراتی پاک کراو (برنج و ئاردی سپی)، گۆشتی برژاو  
لەسەر خەڵووز (تکە و کەباب) و قەاوە لەو خواردن و  
خواردنەوانەن کە بە دروستکەری شەکرە دادەنرێن.<sup>۳۲</sup>

۴. کەم جوولان: جوولەی ماسوولکە پێویستی بە شەکر هەیە  
وەک سووتەمەنی. بۆیە کە جوولە کەم دەبێتە وە، ئەو  
"سووتەمەنی" یە کۆ دەبێتە وە. کەم جوولان دەبێتە هۆی  
کۆبوونە وە ی چەوری لە ماسوولکەکاندا. بۆیە ئەو کەسانە ی کەم  
دەجوولێن، بەرگری لەشیان لە دژی ئەنسۆلین زیاترە بەچاو  
ئەوانە ی هەمان پاددە ی قەلەوییان هەیە وەلی چالاکن. ئەمە  
سەرباری ئەوە ی جوولە دەبێتە هۆی چوونی شەکر بۆ ناو  
ماسوولکەکان بۆ بوونی پێویستی بە ئەنسۆلین، بەم جۆرەش

پتويستىي دەردرانى ئەنسۆلېن لەلايەن پەنكرىاسەو ەكەم  
دەبىتەو<sup>۲۳</sup>.

۵. مال گواستەو ە شاران: بار كىردنى بېشومارى گوندنشىنان  
بۆ شارەكان، كە نەك ەەرلاى خۆمان بەلكولە سەرتاپاي  
جىهاندا پۆژ بە پۆژ لە زياد بوونە و بە ەۆيەكى بەربلاوى زياد  
بوونى تووشبوون بە شەكرەى جۆرى دوو دادەنرېت. ئەمەش  
بە ەۆى ئەو ەى كە خەلكى گوندى دەبن بە شارى، ئىتر جوولە و  
كار و خواردنى تەندروستيان كەم دەبىت و فشارى دەروونى و  
دەست بردنيان بۆ خواردنى خىرا و ناتەندروست زياد دەبىت.

بەپىي ئامارەكان لەبەرانبەر ۱۴۵,۱ مليۆن گوندى ۲۶۹,۷  
مليۆن شارى شەكرەيان ەيە<sup>۲۴</sup>.

۶. جگەرە: ئەمىش ەۆيەكى تايبەتە كە ئەگەرى تووشبوون  
بە شەكرە زياد دەكات<sup>۲۵</sup>.

۷. فشارى دەروونى و كەم خەوى: ەردووكيان دەبنە ەۆى  
زياد پژانى ەۆپمۆنى (كۆرتىزۆل) كە بەپىچەوانەى ئەنسۆلېن كار  
دەكات، بەو ەش شەكرە دەخەنەو<sup>۲۶</sup>.

۸. داو و دەرمان: ەندىك دەرمان كە بۆ نەخۆشيبەكانى  
نەى ەپرەبوو، دل سستى، فشار بەرزى و... ەتد بەكار  
دەيتىرېن، پۆليان لە پەرەسەندنى نەخۆشيبە شەكرەدا ەيە<sup>۲۷</sup>.



## ئەوانەى ئەگەرى تووشبوون بە شەكرەيان ھەيە

رۆر گرىنگە ئەو كەسانە ديار بىكرىن كە لەزىز  
ھەرەشەى تووشبوون بە شەكرەدان، تا ناگايان لە خۇيان  
بىت و ناو بە ناو پشكىن بۇ خۇيان بىكن، ئەمەش بو  
ئەوى لە كاتى دەرگەوتنى ئەو نەخۆشپىھ لىيان، زوو چارەى  
خۇيان بىكن، تا تووشى لىكەوتەكان نەبن  
ھەر كەسك يەكك يان زياتر لەم خالانە بىگرىتەو،  
ئەو ئەو كەسانەيە:

۱. پىشتەر ئەندامىكى خىزانەكەى تووشى شەكرەى  
جۆرى دووى ھاتىيت
۲. بەسالچوو بىت.
۳. قەلەو بىت.
۴. رۆر گوى بە چەندىتى و چۆنىتى خواردن نەدات
۵. زۆر چالاك نەبىت.
۶. خانىك كىس لە ھىلكەدانى ھەبىت
۷. ژنىك پىشتەر لەكاتى دووگىيان بوونىدا تووشى  
شەكرە ھاتىيت
۸. ژنىك پىشتەر مەندالىكى بووىت كىشى ۴،۵ كىلو و  
زياتر بووىت
۹. فشار بەرزى خوين لۆمەخى ھەبىت
۱۰. بەدچەورى ابەرزى چەورى خراپ و نزمى  
چەورى باشى ناو خوينى ھەبىت
۱۱. نەخۆشپى دەررونىى ۷ەك خەمۆكى يان  
شېزوھەرنىي ھەبىت و لەسەر چارەسەريان بىت

۳۹، ۲۳۸



## ج - شەكرەى دووگيانى

لە ماوھى دووگيانى و  
 زياتریش لە نىوھى  
 دووھمىدا، بەھۆى ئەوھى  
 وىلاش چەند ھۆرمۆنىك  
 دەرەدات كـ  
 بەرپەرەكانى ئەنسۆلین  
 دەكەن، ھەستىارى بۆ  
 ئەنسۆلین كەم دەبێتەوھ  
 و بەمەش شەكرى خوین  
 بەرز دەبێتەوھ. ئىتر لەو  
 ژنانەدا كە خويان  
 ئامادەبىيان تىدايە بۆ



تووشبوون بە شەكرە، زىندەپالى شەكر تىكدەچىت و ئەم  
 جۆرەى شەكرە دروست دەبێت.

شەكرەى دووگيانى برىتییە لەو شەكرەى بۆ یەكەم جار لە  
 ماوھى دووگيانىدا تووشى نەخۆش دەبێت یان دەدۆزێتەوھ.<sup>١</sup>  
 شەكرەى پى دەوترىت شەكرەى دووگيانى كە دواى زەىستانى  
 نەمىنێت. بەلام كێشە ئەوھى ئەو ژنانە ئەگەرى تووشبوونەوھ یان  
 لە سك كردنەكانى دواتردا و تووشبوونىان بە شەكرەى جۆرى  
 دوو زۆرە. ھەر وەك منداڵەكانىشیان ئەگەرى تووشبوونىان بە  
 شەكرە لە قوناغى ھەرزەكارى و نەوجەوانىدا زیاترە لە كەسانى  
 دى.<sup>٢</sup> بۆیە پىوێستە دواى زەىستانى و دواتریش، چاودىرى  
 شەكرى خوینى ئەو ژنانە بكرێت. ئەگەر شەكریان ھەر ئاسایى



بوو، پېنمايې بکړين به گۆپيني  
شيواني ژيانيان، تا نه گهري  
تووشبوونيان به شه کره کم  
بيته وه.<sup>۴۲</sup>

شه کره له کاتي دووگيانيدا  
کومه لیک کاریگهري نه ريني له سهر  
کۆرپه له و دايکه که دروست ده کات،  
وهک شيواني زگماکي و زليي  
کۆرپه له - که نه ماش سهر  
ده کيشيت بۆ پتويست بووني  
نه شته رگهري قهيسهري، هه روه ها  
دابه زيني شه کر له کاتي نه وزاديدا.



## نه و ژاندهي نه گهري تووشبوونيان هه يه کين؟

۱. ژنيک زور قهله و بيت.
۲. پيشتر منداليکي بووبيت کيشي ۴.۵ کيلو و زياتر  
بووبيت.
۳. له سگ کردني پيشتريدا تووشي شه کره بووبيت.
۴. خرميکي پله يه کي تووشي شه کره هاتبيت.<sup>۴۳</sup>

## پۆلۈن كۆرۈن

گرېنگە دۈي دەستىنىشان كۆرۈن شەكرە، جۆرەكەي يەكلایى  
بكرېتەو، چونكە جىاوازييەكى نۆرەيە لە چۆنيەتتى چارەسەر  
كۆرۈنۈپ. ھەر چەندە جىاوازيى نىۋان جۆرەكانى يەك و دوو  
پوونە، بەلام ھەندىك جار لىكچوون لەنىۋانىندا ھەيە، ئەمەش  
دەبېتە ھۆي ئەو ھى يەكلا كۆرۈنەو ھى جۆرى شەكرەكە ئاسان  
نەبېت، تا ئەو ھى لەگەل كاتدا و بەپىي ۋەلامى بۆ چارەسەرييە  
جۆراو جۆرەكان پوون دەبېتەو.

## جىاوازييەكان

### شەكرەي جۆرى يەك:

- بەزۆرى لە خوار تەمەنى ۴۰ سالى پوو دەدات.
- نىشانەكانى نەخۇشىيەكە بە چەند ھەفتەيەك  
دەردەكەون.
- كېشى تووشبوو ھەكان ئاسايى يان كەمە.
- زو چارەسەر نەكرېن ژيان لەدەست دەدەن.
- لەكاتى دەستىنىشانى نەخۇشىيەكە ياندا ھىچ  
لىكەوتەيەكى شەكرەيان تووش نەبوو.
- تووش بوون بە شەكرە لە خىزانەكانىندا باو نىيە.
- بۆي ھەيە پېشتەر نەخۇشىيەكى پەيوەست بە بەرگرييان  
ھەبووېت.

### شەكرەى جۆرى دوو:

- بەزۆرى لە سەرۆى تەمەنى ۵۰ سالى پروو دەدات.
- نیشانەكانى نەخۆشییەكە بە چەند مانگ و سالتىك دەردەكەون.
- تووشبووكان قەلەون.
- زووش چارەسەر وەرئەگرن، ژيان لە دەست نادەن.
- چواربەكیان لە كاتى دەستنىشانى نەخۆشییەكە ياندا، تووشى لىكەوتەيەكى شەكرە هاتوون.
- تووش بوون بە شەكرە لە خىزانەكانياندا باوہ.
- مەگەر چۆن پىشتەر نەخۆشییەكى پەيوەست بە بەرگرييان ھەبووئیت.



## بەرەشەكرە

كاتىك بەھۆى نادروستىي شىۋازى ژيانەۋە شەكر بەردەۋام لە خويىندا بەرز دەبىت، پەنكرىاس دەردانى ئەنسۆلىن زىاد دەكات. بەلام لەۋكەسانەدا كە خۆيان نامادەييان بۆ نەخۆشيبەكە تىدايە، ئەنسۆلىن ناتوانىت ۋەك پىۋىست شەكر بخاتە ناو خانەكانەۋە (بەتايىبەتەش ھى جگەر و ماسۋولكەكان)، ئەمەش بەھۆى كەم بوونەۋە ھەستىارىيان بۆ ئەنسۆلىن. بەم جۆرە بەرگرى دژ بە ئەنسۆلىن دروست دەبىت. جا ئەمە قۇناغىكى پىش شەكرەيە، ھەر بۆيە پىي دەوترىت «بەرەشەكرە» - *Prediabetes* يان «شەكرەي شاراۋە - *Latent diabetes*».

شەكرى خويىنى توۋشبوۋانى بەرەشەكرە لە ھى كەسانى ئاسايى زياتر و لە ھى كەسانى نەخۆشيش كەمترە. ئەگەرچى ئەم حالەتە لەۋەدا لەگەل شەكرەدا يەك ناگرىتەۋە كە كارىگەرى خراپى بۆ چاۋ و گورچىلە و دەمارەكان ھەبىت، لى لەۋەدا لەگەلى يەك دەگرىتەۋە كە دەبىتە ھۆى جەلتەي دل و مېشك و گىرانى لوولەي خويىنى پەلەكان، ھەر ۋەك لەگەل كاتىشدا ئەگەرى گۆپانى بۆ شەكرەي تەۋاۋ زۆرە.<sup>۴۵</sup> بەلام زۆر بەلگەي زانستى بەدەستەۋەن كە دەيسەلمىن ۋەرزىش و خۇراكى تەندروست كارىگەرييان زۆرە لە پىگرى كردن لەۋ گۆپانەي.<sup>۴۶</sup> بۆيە پىۋىستە ئەۋكەسانە سالانە پىشكىنى شەكرىيان بۆ بكرىت

<sup>۴۵</sup> "بەرە - پىشكىرىكە بە ماناى "پىش" دىت: ۋەك چۆن دەوترىت بەرەبەيان، بەرەجەۋن...

و نه و هۆکارانه ی تریش که هه ماهه نگی له گه ل شه کره ده که ن بو  
خستنه وه ی جه لته (وه ک جگهره کیشان، فشار به رزی خوین،  
به ده چوری) تۆر به باشی چاره بکړین.<sup>۴۷</sup>



## پیشنیاز دهکان

### بو خواردنی دروست

ته وانه ی که له قوئاعی بهر شه کره دان و ته نانه ت  
ته وانه ش که هیشتا هیچ کیشه یه کی ته ندروستیان نییه،  
وا باشه جگه له زیاده کردنی چالاکیی جه سته بیان،  
کومه لیک گوراکاریش له شیوازی خواردنیاندا بکه ن تا له  
شه کره دوور بکه ونه وه:

۱. خواردنه وه ی ئاو و چای و قاوه له جیاتی شه ربه ت و  
خواردنه وه گازای و شه کراوییه کانی تر
۲. خواردنی سی جار سه وزه و میوه ی تازه له ههر  
روژ یکدا
۳. هه لپزاردنی گویر و میوه و ماسه وه ک ژمه ی  
سووک
۴. مه ی نه نوشین یان زور کهم نوشین
۵. هه لپزاردنی قاشی نه کی گوشتی مریشک و ماسی  
له بری گوشتی سوور و هی ناماده کراو
۶. به کار هیانی گوشراوی بندق له جیاتی شوکولاته و  
مره بیا
۷. خواردنی برنج و تاردی پور له جیاتی برنج و تاردی  
سپی

## شیکاره‌کان

### ۱. شیکاری شه‌کری خوین

به دوو شیواز ده‌کریټ، شیوازیکیان شه‌وه‌یه که له تاقیگه‌دا به ئامیرو به چه‌ند قوناغیک ده‌کریټ، شیوازه‌که‌ی تریش شه‌وه‌یه که به‌و ئامیره ده‌ستگیاڤانه ده‌کریټ که نه‌خوشه‌کان له ماله‌وه به‌کاری ده‌هینن. له ده‌ستنیشان کردنی شه‌کره‌دا، ته‌نها پشت به‌وه‌ی تاقیگه ده‌به‌ستریټ،<sup>۱</sup> چونکه شه‌وی تروه‌ک پټویست ورد نییه، له‌به‌ر شه‌وه‌ی له پټی خوینی مولولوله‌کانی سه‌ره‌به‌نجه‌وه ده‌کریټ، نه‌ک وه‌ک شه‌وه‌ی تاقیگه که له پټی خوینی لوله (ده‌مار) وه‌ ده‌کریټ، به‌م جوړه که‌می‌ک زیاد ده‌خوینیته‌وه،

چونکه پټ‌ژه‌ی

شه‌کر له

مولولوله‌کان

زیاتره له‌هی

لوله‌کانی خوین.

به‌لام به‌کار هینانی

له مالاندا و بو

چاودیری شه‌کره

شتیکی باشه.

به‌پټی کاتی

پش‌کنینیش،

ده‌کرین به‌دوو

به‌شه‌وه:



## • شه کړی خوږینی له خوړینې (Fasting Plasma Glucose)\*

بریتیه له وېشکینې  
به لایه نې که م هشت سعات  
دوای نان نه خواردن  
ده کړت. <sup>۱</sup> گرینګه نه و ماوه  
هر نه و نه د بیت، نه زیاتر نه  
که متر. زوړ چار نه خوش نانی  
نیواره ده خوات و بو به یانی  
ده چیت بو پشکین. هندیګ  
چار ماوه که زیاده ۱۴  
سعات ده بیت، که نه مه  
ده بیت هوی نه وې به ته ووی  
ده نه چیت. بویه و باشه  
نه خوشه که ده وری ۱۲ ای شه و



شتیک بخوات، بو به یانیش سعات هشت پشکینې که بکات. له و  
ماوه ده دا هر شتیک خورابیت یان خورابیت و، با شیرینیش  
نه بیت، پشکینې که له و ده ده چیت پی بوتړت بی نان  
خواردن کراوه. تاکه شتیک له م ریسیاه به ده بیت ناوه.

شه کړی خوږینی له خوړینې له که سی ناساییدا له ۱۱۰ مگم/دل  
که متره.

\* پېشتر پنی ده ورا *Fasting Blood Sugar*، نیستا بهم جوړه کړراوه، چونکه له وې  
ده پوریت نه نا کلووکوزی ناو پلازماي خوږنه، نه که شه کړی خوږین به گشتی. به هلمان شېوه  
له وې تریش له *Random Blood Sugar* ووه کړراوه.

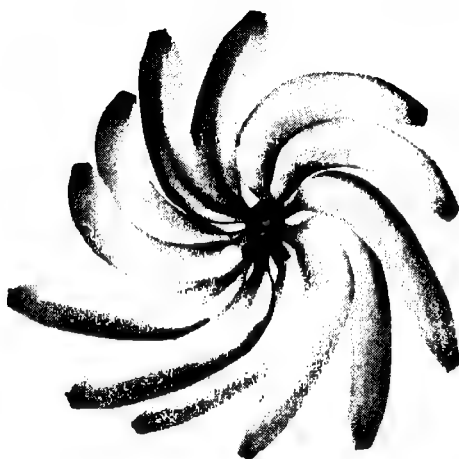


• شه کړی خوینې هره مه کي  
(Random Plasma Glucose)

بریتیه له و پشکینه ی بی حسیب کردن بۆ کاتی تیپه پړو  
به سر خواردندا ده کړیت. له که سی ناساییدا له ۱۴۰مگم/دل  
که متره .

۲. هیموگلوبینی شه کړاوی

هیموگلوبینی شه کړاوی ( $HbA_{1c}$ ) ټی کړای شه کړی خوین له  
دوا ۲-۳ مانگ پیشان دده دات،<sup>۹۲</sup> هر بویه له ناو خه لکی نیمه دا به  
"فه حسی سی مانگه" ناسراوه .  
نم شیکاره پیوه ریکی زور باشه بۆ نه وه ی بزانیټ تا چهند  
شه کړ له ژیر کونترول دایه .





## نیشانەکانی شەکرە

١. تینویتی و ناو دەم وشکی
٢. میز نۆری
٣. شەوان هەڵسانەوه بۆ میز کردن
٤. شەکەتی و لەش داھیززان
٥. لاواز بوون
٦. بەر چاو لێلی
٧. خورشتی زێ و هەوکردنی سەری چووک
٨. دل تیکەل ھاتن
٩. ژانە سەر
١٠. نۆرخۆری و دل چوون بۆ شیرینی
١١. خولک تیک چوون، دەمارگرژی، تەرکیز پێنەکران<sup>٢</sup>



گەسیک بەکیک یان زیاتر لەمانەی ھەبێت، رەنگە شەکرە ھەبێت. کە دواتر بە پشکنین دەردەکەوێت. وەڵی ھێچیشیان نەبێت، نابێت بەلگەی ئەوەی شەکرە ھەبێت. بۆیە ئەوانەی ئەگەری تووشبوونیان ھەیە (کە پیشتەر ئامازەمان پێدا کێن)، دەبێت ناوەناو پشکنین بۆ خوێان بکەن.

## دهستیشانی شه‌کره

شه‌کره به‌م جوړه دهستیشانی ده‌کړیت:

۱. شه‌کری خوین له خوړننې (۱۲۶ مگم/دل) و به‌سره‌وه بیت.
۲. شه‌کری خویننې هه‌په‌مه‌کی (۲۰۰ مگم/دل) و به‌سره‌وه بیت.



- له حالیکدا دهوتریت که‌سه‌که شه‌کری هه‌یه که له‌گه‌ل ته‌وه‌ی ته‌و پیوه‌راننې لی بیته جی: نیشانه‌کانی شه‌کره‌شی هه‌بیت ته‌گهر نا، به‌یه‌ک چار ناتوان‌نیت ته‌و بریاره بدریت به‌لکو ده‌بیت کاتیک تر بوی دووباره بکړینه‌وه. ته‌گهر هه‌مدیس وا درچوووه، به‌شه‌کره‌دار داده‌نریت، با هیچ نیشانه‌یه‌کیشی نه‌بیت.

- وه‌ک پیشتریش ناماژهی پیدرا، ته‌با کاتیک بریار له‌سره‌ ته‌وه‌ ده‌دریت که‌سیک شه‌کری هه‌یه، ته‌و پشکنیاننې له‌تافیکه‌ ته‌نجام دابیت به‌هیچ جوړیک پشټ به‌نامیری بچووکي شه‌کریو ناب‌ه‌سرتیت له ده‌ستیشانی شه‌کره‌دا.

## پشکین و چاودیری

زۆرۈك لى شەكرەداران و بەتايىبە تىش ئەوانەى لەسەر  
ئەنسۆلىنن، پىۋىستە فىرى چۆنىەتتى خۆ پشكەن بىكرىن، تا  
بەردەوام ئاگايان لە شەكرى خوينيان بىت و بە و پىيە ئەنسۆلىن  
و ەربگرن يان سەردانى نەخۆشخانە بگەن، بە مەش پىگىرى لە  
لىكەوتەكانى شەكرە بگەن. چونكە يەك جار و دوو جار پشكەن  
لە نەخۆشخانە يان لاي پزىشك بە ھاىەكى ئەوتوى نىيە.  
گرىنگەترىن پشكەن ئەو ەيە نەخۆشەكە خۆى بۆ خۆى بكات و  
خويندەنە ەكان تۆمار بكات و پاشان بە پزىشكەيان پىشان بەدات.  
ھەرجى سەردان كەردنى پزىشكەشە، ئەو ە پىۋىستە  
نەخۆشەكە تا ژيانى ماو، ناو ەناو و لە ماو ەى ديار كراودا  
سەردانى پزىشك بكات. ئەو ماو ەيەش لە نەخۆشەكە ە بۆ  
نەخۆشەكى تەردەگۆرپىت. بۆ نمونە ژنى دووگىيانى شەكرەدار  
پىۋىستە ەفتانە سەردان بكات، بەلام كەسەك شەكرەى جۆرى  
دووى ەبىت و شەكرەكەى باش كۆنترۆل بىت، دەتوانىت سالى  
جارتەك سەردات.<sup>۹۶</sup> ئەو ە گرىنگەكە ئەو سەردانانە سەردانى  
ھەروا ئاسايى نەبن، بەلكو پىۋىستە شىكارەكانى (خوین، مېز،  
چەورىيى خوین، ھىمۆگلوبىنى شەكرەوى، پشكەننى فرمانەكانى  
جگەر و گورچىلە و پزىنى دەرەقى)يان بۆ بىكرىت، ئەمە جگە لە  
پىۋانى فشارى خوین و پشكەننى چاوداچ و پىيەكان.<sup>۹۷</sup>

## چارەسەرى شەكرە

لە ھالەتە نوپكانى شەكرە، لە نژىكەى ۵۰٪ى نەخۆشەكان دەكرىت كۆنترۆلى شەكرىان بكرىت تەنھا بە پىنمايى لەمەپ كۆپىنى شىۋازى خواردن و ژيان. ۲۰-۳۰٪يان ھاوكات پىۋىستىيان بە دەنك (حەب) ىش و ۲۰-۳۰٪شيان پىۋىستىيان بە ئەنسۆلېن ھەيە.<sup>۸</sup> لەو نەخۆشانەدا كە گومانى جۆرى يەكيان لىدەكرىت، پىۋىستە دەمودەست دەست بە ئەنسۆلېن بكرىت. بەلام لەو نەخۆشانەدا كە گومانى جۆرى دوويان لىدەكرىت، يەكەم ھىلى چارە كردن برىتپىيە لە پىنمايى كردن لەمەپ شىۋازى ژيان و خواردن.<sup>۹</sup> ئەگەر بەو جۆرە شەكرىان كۆنترۆل نەبوو، دەبىت دەست بە داو و دەرمان وەرگرتن بكن.

برپار دان لەسەر چۆنىەتپى چارەسەر ھەر وا ئاسان نىيە، ئەمە وا دەكات ناوبەناو دەستكارى چارەسەرەكە بكرىت تا ئەو كاتەى كۆنترۆلى شەكر دەكرىت، بۆيە بەتايبەت لە سەرەتادا پىۋىستە نەخۆشەكە زوو زوو سەر لە پزىشك بدات.

## پىنمايى دانە نەخۆش

زۆر پىۋىستە شەكرەدار لە چىيەتپى نەخۆشپىيەكەى تىپىگەيەنرىت و ھىچى لى نەشارىتەو، زانىيارى تەواوى پىدريت دەرپارەى چارەسەر و چۆنىەتپى سەرھەلدانى لىكەوتەكانى و شىۋازى چاودىرى كردنى نەخۆشپىيەكەى.

ئەوانەى دەخرىنە سەر ئەنسۆلېن، گەرەكە فېر بىكرېن چۆن بە  
 دروستى دۆزى ئەنسۆلېن دادەنېن و چۆن يەكەى ئەنسۆلېن  
 بەپېى پېژەى شەكرى خويىن حسيب دەكەن و چۆن بەگوپىرەى  
 ھۆكارگەلى ۋەك جوولەى نۆر و تووشبوون بە نەخۆشىى تر و  
 دابەزىنى شەكر دەستكارىى دەكەن. پېئويستە زانىارىيان لەمەپ  
 نىشانە و چارەى دابەزىنى شەكر پېبدرېت. ھەر ۋەك پېئويستە  
 پېنمايىى پېئويستىش بىكرېن دەربارەى ئەو گۆپىنانەى پېئويستە  
 لە شىۋازى ژيان و خواردنىاندا بيانكەن.

شەكرەداران پېئويستە شتىكىيان بەردەوام پېبېت ئەۋەى تېدا  
 تۆمار كرابېت كە شەكرەيان ھەيە و لەسەر چ دەرمانىكن و چۆن  
 دەتوانرېت پەيۋەندى بە كەسوكار و پزىشكەكانىانەۋە بىكرېت.  
 جا دەكرېت ئەۋە لە شىۋەى كارت بېت يان بازن و ملوانكە.

## گۆرپنى شىۋازى ژيان

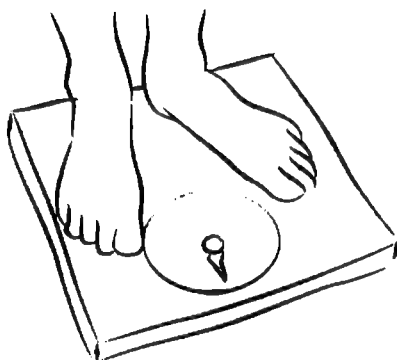
بەپىي لىكۆلنەۋەيەكى گۇڧارى بەناۋبانگى *The New England Journal of Medicine* ۹۱٪ىى حالەتەكانى شەكرە، دەكرىت پىگىرىيان لىبكرىت لە پىي چاك كىردنى شىۋازى ژيان و خواردن.<sup>۶۰</sup> ھەرئەمە بەسە بۇئەۋەي نەخۇش بزانىت دەستكارىي شىۋازى شىۋاۋى ژيانى نەكات، ناتوانىت بە ھىچ شىتەك دەرىيەستى نەخۇشىيەكەي يىت.

## كىش

يەكەك لە گرىنگىترىن ئەۋ ھۆكارانەي دەبىتە ھۆي دروست بوونى بەرگرى لە دژى ئەنسۆلىن و لەۋىشەۋە شەكرە، قەلەۋىيە - بەتايىبەتىش ۋرگنى. بۆيە لەناۋئەۋ ھۆكارانەي شەكرە كە دەكرىت كۆنترۆل بكرىن، ھىچ شىتەك بە قەد كىش دابەزاندىن كارىگەرىي نىيە.<sup>۶۱</sup> كىشى ئاسايى دەبىتە ھۆي كەم كىردنەۋەي مەترسىي پەيدا بوونى لىكەۋتەكانى شەكرە و كەم كىردنەۋەي پىۋىيىستى بە داۋ و دەرمان.<sup>۶۲</sup>

ئەۋ شەكرەدارانەي كىشىيان زىادە، پىنمايى دەكرىن ھەر لە سەرەتاۋە ۵-۱۰٪ى كىشىيان دابەزىنن، دواترىش چەند زىاتر كىشىيان دابەزىنن، ئەۋەندە سودى بۆيان ھەيە.<sup>۶۳</sup>

دابه زاندى كېښىش له  
پښى كه م كړدنه وهى وزه  
وه رگپراو (له پښى پاريز له  
خوړاك) وزياد كړدى  
وزهى خه رچ كراو (له پښى  
وه رزش) هوه دپته دى.  
نه و پتوهره زانستپه  
بو كېشى ئاسايى و  
ته ندروست به كار



ده هينريټ بريټيه له (پښوښى بارستايى جهسته - *Body Mass Index*)، كه بريټيه له كېش به كيلوگرام له سر دريږي  
به م تر توان دوو، به م ش په كه كه دى ده بېت به (كگم/م). نه و  
نه نجامه دى دهرده چپت ده بېت له نتيوان ۱۸،۵ بو ۲۴،۹ بېت.

به لام ده بېت بزاني كه هر چوونه سر ته رازوو به س نپيه،  
چونكه نه و كېشى ته واوى پېكهاته كاني جهسته (نيسك،  
ماسوولكه، شله... هتد) ده خوښتته وه، نه ك نه وهى چنده  
چورى له له شدا هيه، ئنجا نه وهش ناليت كه نه و چوريه له  
كوپيه، كه نه و دوو هوكاره هه ردووكيان گرینگن بو ته ندروستى.  
بوپه جگه له كېش، چپوهى ناوقه ديش گرینگه. چپوهى ناوقه د  
له پياودا ۱۰۲ و له ژندا ۸۸ سم به سهره وه بېت، ده كات  
ته ندروستى نه و كه سه له م ترسيدياېه.<sup>۶۴</sup>



## پاریز

جسته بۆ فرمانه زینده ییه کانی پشت به و وزه یه ده به ستیت که له خواردنه وه وه ری ده گریت. بۆیه ده بیت هر هیچ نه بیت به قه ده وه ی گرینگی به وه ده ده یین سووته مه نی "به نزمین" باش بکه ینه ئۆتۆمبیله کانه مه وه، ئاواش گرینگی به وه بده یین سووته مه نی باش "خواردنی ته ندروست" بخه ینه ده مه مه وه !

پاریز نه وه یه که مرۆف بزانییت (چی، که ی، چه ند) بخوات و جیبه جتی بکات. نه مه پۆلکی زۆد کاریگه ری هه یه له کۆنترۆلی شه که ده دا. نه خوش به پاریز ده توانییت پزگه ری له هه لسان و دابه زینی شه که بکات و کیشیشی پزگه بخت. به ربلاوترین هۆی که م بوونه وه ی کۆنترۆلی شه کهه بریتییه له که م کردنه وه ی ئاگا بوون له خواردن.

ده بیت شه که ده دار ژمه کانی نان خواردنی به پزگی به سه ر کاته کانی پۆژدا دابه ش بکات و هه چیان نه په پزینییت، چونکه نه مه سه رده کیشیشیت بۆ شه که دابه زین، هه ر وه ک زال بوون به سه ر ئاره زووی خواردنیش نه ستم ده کات.<sup>۶۵</sup> به تابه ت نانی به یانی، لیکۆلینه وه کان نه وه ده رده خه ن که نه وانه ی نانی به یانی ده خۆن، له وانه باشتەر کۆنترۆلی شه کهریان ده که ن که نانی به یانی ناخۆن. نه مه جگه له وه ی باشتەر ده توانن کاره کانی پۆژانه یان پابه پزین.<sup>۶۶</sup>

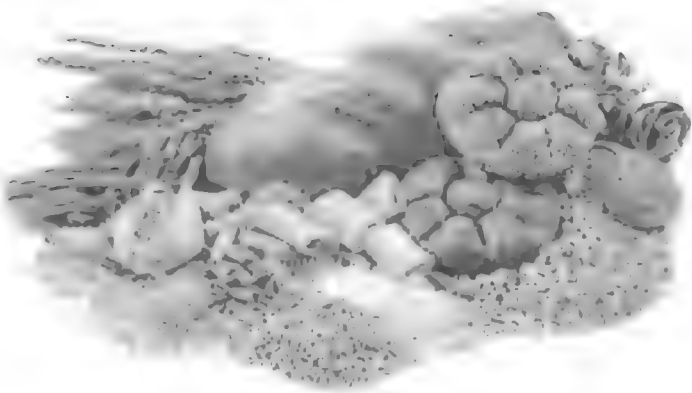
هه ندیک جار نه خوشانی شه کهه و بگه ره که سانی ئاساییش - له وانه ی که ده یانه ویت خۆیان لاواز بکه نه وه، ده ست ده ده نه پاریزی زۆد قورس، که ئیتر له وه ده رده چیت پیی بوتریت پاریز،

به لکو ده بیته خو برسی کردن! که مه ترسیی زور گه وره له سه ر  
ته ندروستی دروست ده کات.

ده بیته پوژانه به لایه نی که م، ژنان ۱۲۰۰ و پیاوانیش ۱۴۰۰  
کیلو کالوری وه ربگرن،<sup>۱۷</sup> که نه مهش بریتییه له و زه یه ی  
جهسته ی مروف له حاله تی نه بوونی ساده ترین جووله دا، بو  
فرمانی نه ندانه زنده ییه کانی جهسته ی - وه ک ترپه ی دل و  
هه ناسه و... هتد پیویستی پییه تی. که واته وه رگرتنی وزه ی له وه  
که متر، زیان به و نه ندامانه ده گه یه نیته.

ده بیته شه کره داران سیسته میکی باشی خواردنی ته ندروست  
بو خو یان دابنن. بوونی سیسته میکی خواردنی دروست بو  
که سانی له شساغیش گرینگه. به لام هه ر چو نیک بیته، نه وان له بهر  
نه وه ی ته ندروستییان باشه، جهسته یان تا ماوه یه ک ده توانیته  
به رگه ی خواردنی نادروست بگریته. لی شه کره داران، له بهر  
نه وه ی نه خو شی دریژ خایه نن و به رده وام له ژیر مه ترسیی  
لیکه و ته به ده کانی شه کره دان، ده بیته زور زور گرینگه به  
شیوازی خواردنیان به دن.

## - کاربۆهیدرات



بە زۆری لە بەربوومە پووەکییەکاندا ھەیە وەك دانەوێڵە و مێو و پاقلە مەنبەکان. لەبەر ئەوەی پاستە و خۆ تێکدەشکێن بۆ گلووکۆز، زۆرتەری کاربۆهیدرات لەسەر شەکرێ خۆین ھەیە. دەستبەردار بوونی تەواو لە کاربۆهیدرات ھەر وا ئاسان نییە، بەلام دەکرێت لە پووی چەندیتییەوێ کەم بکریتەوێ و گرینگیش بە چۆنیتیی بدەیت، بۆ نمونە دانەوێڵە پاک نەکریت. دانەوێڵە ی پاک نەکراو زۆرێک فیتامین و کائزا و پێشال لەخۆ دەگرێت کە بەشێکن لە خۆراکی تەندروست، ھەر وەك پێگری دەکات لە قەڵو بوون. ئینجا لەبەر ئەوەش کە لە ھی پاککراو درەنگتر ھەرس دەبێت، کەتر پێ بە ھەلبەز و دابەزی شەکر دەدات.<sup>٦٨</sup> شەکرەدار دەتوانیت لە ھەر ژەمیگدا پارچە یەك نانی گەمی بۆر بخوات.<sup>٦٩</sup>

ئینجا پێویستیشە ئەو بێرە کاربۆهیدراتە ی دەخوریست، بەیە کسانێ بەسەر ھەر سێ ژەمە کەدا دابەش بکریت.<sup>٧٠</sup> بۆ

نمونە: ئەگەر پۇژىسى ناننىڭ بخورىت، تەنھا لە يەك ژەمدا نە خورىت، بەلگە لە ھەر يەككە لە سى ژەمەكەدا سىيەكى نانەكە بخورىت.

نايىت شەكرەدار دەم بۇ شەكرىيات بە ھەموو جۆرەكانىيەو (شەكرى سې، شەكرى قاوھى، مەربا).<sup>۷۱</sup> ھەر وەك نايىت ئەو كاربۇھىدراتەى دەىخوات، پۇژىسى ۵۰ گرام تىپەپكات، بە مەرجىك ئەویش لە خواردنە پىنۆيىن نزمەكانى شەكراویتی بىت.<sup>۷۲</sup> پىئوھرى كاربۇھىدرات (پىنۆيىنى شەكراویتی - *Glycaemic Index*) پىئەوترىت كە برىتییە لە پىوانەى بەرز بوونەوھى شەكرى خوین دواى خواردنى خۆراكىكى ديار كراو بە بەراود بە خواردنى گلووكۆز.

كەواتە خۆراكىك ئەو پىنۆيىنەى چەند بەرز بىت، دەكات ئەوئەندە زىاتر شەكرى خوین بەرز دەكاتەو، ھەر بۆيە شەكرەدارانىش دەبىت ئەوئەندە لىي دورو بكنەو.

بەپىي ئەو پىنۆيىنە، خۆراكەكان دەكرىن بە سى بەشەو:

۱. پىنۆيىنى بەرزى شەكراویتی (*High GI*)

ئەو خۆراكەكان كە پىنۆيىنى شەكراویتیيان ۷۰ بەسەرەوھى.

۲. پىنۆيىنى مامناوھندى شەكراویتی (*Intermediate GI*)

ئەو خۆراكەكان كە پىنۆيىنى شەكراویتیيان ۵۶-۶۹ يە.

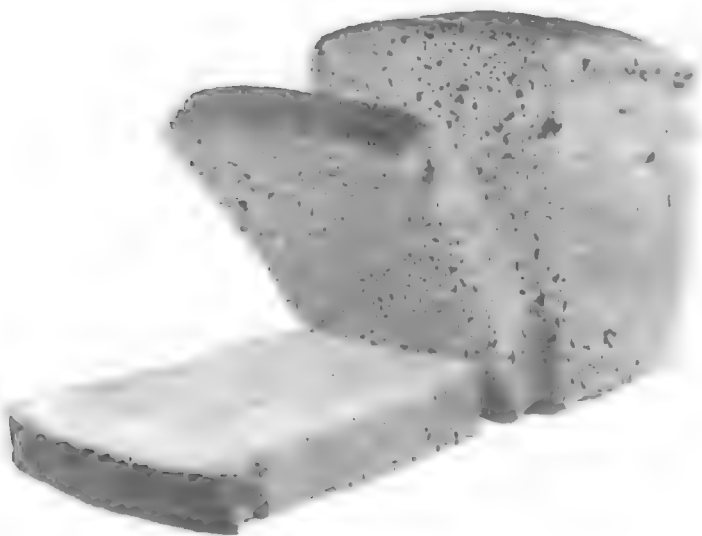
۳. پىنۆيىنى نزمى شەكراویتی (*Low GI*)

ئەو خۆراكەكان كە پىنۆيىنى شەكراویتیيان ۵۵ بەخوارەوھى.

\*\*\*

دەبىت ھەموو كەسىك و بەتايىبەتىش شەكرەداران زىاتر دەم بۇ خۆراكە پىنۆيىن نزمەكان ببەن، بە شىئوھىكى مامناوھند خۆراكە پىنۆيىن مامناوھندەكان بخۆن، زۆر كەمىش خۆراكە

پېنووین به رزه کان بخون. هه لته شه کره داران تا پېيان بکړت  
 نه مانه دوايی (واته پېنووین به رزه کان) هه نه خون.  
 پېوه ریکي دیکه ی گرینگ هیه، شه ویش (باره شه کر-  
*Glycaemic Load*)، که بریتیه له و باره شه کره ی له  
 خوراکیکی دیار کراودا هیه. بویه خوراکیک با پېنووینی  
 شه کراویتیسی نزم بیت، که زور خورا، خراپ ده بیت، چونکه شه  
 کات باره شه کره که ی به رزه ده بیت.<sup>۷۲</sup> بۆ نمونه: پرته قال  
 پېنووینی شه کراویتیسی نزمه و شه کره دار ده توانیت بیخوات. به لام  
 کاتیک به پرته قالیک و دووان واز نه هینیت و زوری لیخوات، ئیتر  
 له وه درده چیت سه لامهت بیت، چونکه له و حالته دا باره  
 شه کره که زیاد ده بیت.



# لیستی پینوینی شه کراویتی چه ند خوراکیک

۷۵، ۷۴

## دانه وئله و کاربوهدرات

نان و سه موونی گهنمی سپی کراو: ۸۷

نان و سه موونی بۆری گهنم: ۴۹

نان و سه موونی جۆ: ۶۷

برنجی سپی (به کولوی):  $۷۳ \pm ۴$

برنجی چه لتوک (به کولوی):  $۶۸ \pm ۴$

ساوهر: ۴۶

شه کر:  $۶۵ \pm ۴$

هنگوین:  $۶۱ \pm ۳$

کیک:  $۵۹ \pm ۶$

پسکیت:  $۶۸ \pm ۴$

گهنمه شامی: ۵۹



## سهوزه و باقله مهنی

په تاته (به کولوی):  $۷۸ \pm ۴$

په تاته (به سوورکراوهیی):  $۶۳ \pm ۵$

کوله که:  $۶۴ \pm ۷$

گیزهر (به خاوی): ۱۶

فاسولیا:  $۳۱ \pm ۳$

فاسولیای قاوهیی:  $۲۴ \pm ۴$

نیسک:  $۳۲ \pm ۵$

توک:  $۲۸ \pm ۹$

## میوه

ستبۆ:  $2 \pm 36$

پرتەقال:  $3 \pm 43$

لالەنگی:  $5 \pm 51$

مۆز:  $3 \pm 51$

ئەنەناس:  $8 \pm 59$

شوتی:  $4 \pm 76$

کالەك:  $9 \pm 65$

خورما:  $4 \pm 42$

قوڭ:  $5 \pm 43$

کیوی:  $6 \pm 53$

هەرمی: ۲۲

هەلووژە (ئالوویالو):  $15 \pm 39$

شلیك (فراوله):  $7 \pm 40$

قەیسى: ۵۷

هەنجیر: ۶۱

تریی سەوز: ۴۳

تریی پەش: ۵۹

## شیرەمەنى

شیر:  $3 \pm 39$

دۆ:  $4 \pm 37$

ماس:  $2 \pm 41$

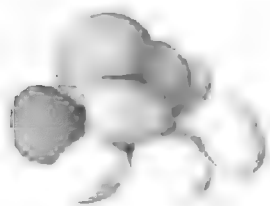


## - پىرۇتېين

لەبەر ئەۋەي خواردنى كارىۋىد رات بۇ شەكرەداران سنووردار دەكرىت، پىنمايان دەكرىت زياتر پىشت بە پىرۇتېن بىەستىن بۇ بەدەست ھىننى وزەي پىۋىست، كە گرېنگىرېن سەرچاۋەي پىرۇتېنىش بەروبومە ئازەلىيەكانە. بەلام ناپىت خواردنى گوشت و مرىشك و ماسى پۇزانە ۸۵ گرام تىپەپ بكات. بە شىۋەيەكى مامناۋەندىش دۇ و شىرى كەم چەور بخورىت.<sup>۷۶</sup> ئەۋەش گرېنگە كە دەبىت چەورى سەر گوشتى ئازەل و پىستى مرىشك لىبكرىتەۋە، ھەرچى شىۋەي نامادە كرىنىشيانە، ئەۋە برزاندىن، باشترە لە سوور كرىنەۋە.<sup>۷۷</sup>

پاقلە مەنىيەكان بەدىلىكى باشى پىرۇتېنى ئازەلن. نىو كوپ پاقلەي كولايان نۆك، بە قەدەر ۵۰ گرام گوشت و مرىشك و ماسى سوودى ھەيە.<sup>۷۸</sup>

ئەگەر كەسىك گوشت ۋەك سەرچاۋەي سەرەكى پىرۇتېن ھەلبىزىت، ئەۋە ئەۋكات سىستەمى خۇراكەكەي دەۋلەمەند دەبىت بە چەورىيە تىرەكان، كە ئەمەش باش نىيە.<sup>۷۹</sup> بۇيە لە گوشتى سوور باشتر ماسىيە، چونكە پىژەيەكى كەمتر چەورىي تىر و پىژەيەكى نۇرى (نۆمىگا-سى)ش لە خۇ دەگرىت، لە ھەمان كاتدا دەبىتە ھۆي كەم كرىنەۋەي مەترسىي تووشىبون بە شەكرە و نەخۇشىيەكانى دل.<sup>۸۰</sup> بۇيە ۋا باشە ھەفتەي دوو جار بخورىت.<sup>۸۱</sup>



ھىلكەش خواردنىكى باشە، بەلام لەبەر ئەۋەي پىژەيەكى نۇر كولىستېرۆلى تىدايە، ۋا باشە ھەفتەي سى جار زياتر نەخورىت.<sup>۸۲</sup>



## — چەۋرى

ئەگەرچى چەۋرى زۆر كەمتر لە كارپۇھىدرات كار دەكاتە سەر بەرز بوونەۋە شەكر، لى لە بەرئەۋەى وزەيەكى زۆر دەبەخشىت، دەبىت كەم بخورىت، تا بتوانرىت پارىزگارى لە كۆنترۆلى كىش بكرىت.<sup>۸۲</sup> دەبىت چەۋرى كەمتر لە ۳۵٪ى خۇراكى پۇژانە پىكېيىت.<sup>۸۴</sup>

چەۋرى تىر (پۇنى مەيىو) دەبىتە ھۆى پىگىرى لە كارى ئەنسۆلىن و زىاد بوونى مەترسىي تووشبوون بە شەكرەى جۆرى دوو،<sup>۸۵</sup> ھەر ۈك پەيۋەندىي بە تووشبوون بە نەخۇشىيەكانى دلۋە ھەيە و چەۋرى خراپى خويىن بەرز دەكاتەۋە، بۆيە دەبىت كەم بخورىت.<sup>۸۶</sup>

چەۋرى ناتىر (زەيت) باشتىن بىژاردەيە. پىۋىستە ئەۋ بەرھەمانە بخورىن كە كەمترىن پىژەى چەۋرى تىر و چەۋرى دەستكارى كراۋ لەخۇ دەگىن (كە ھەردووكيان ھۆكارى بەرز بوونەۋەى كۆلىستىۋۆن).

ئۆمىگا سى چەۋرى سىيانى (ژىر پىست) و مەترسىي تووشبوون بە نەخۇشىيەكانى دل كەم دەكاتەۋە،<sup>۸۷</sup> جگە لە گۆشتى ماسى كە گەرەتتىن سەرچاۋەيەتى، لە گۆيز و تۆى كە تانىشدا ھەيە.<sup>۸۸</sup>



### سەرچاوه کانی چهوری:

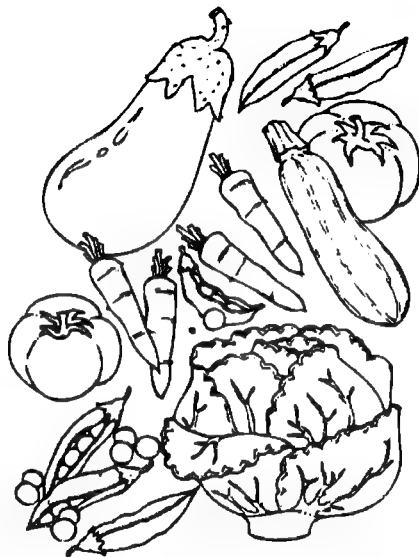
« چهوری تېر: خۆراکه ئاژه لایه کان وهك گوشت، مریشك، زهردینهی هیلکه، بهرهمه شیریه کان  
« چهوری ناتیر: زهیتوون، فستق، گهنه شامی، گوله به پۆژه، کونجی

« چهوریی دهستکاری کراو (ترانس): کهره، کیك، پسکیت، شه کرله مه، خواردنی خیرا.<sup>۸۹</sup> هر وهك له هه ندیک خواردنی سروشتیشدا ههیه وهك گوشت، په نیر، کهره.<sup>۹۰</sup>

### — سهوزه و میوه

له بهر نه وهی میوه شه کری سروشتی له خۆ ده گریت، که ده بیته هۆی بهرز کردنه وهی شه کری خوین، پتویسته سهوزه زیاتر بخوریت وهك له میوه.<sup>۹۱</sup> به تاییهت که لهرم، گیزهر، خه یار نه و سهوزانه ن که

پژیهیه کی یه کجار  
که می شه کریان  
تیدییه.<sup>۹۲</sup> نه و  
سهوزانهش که  
پهنگیان سهوزو  
زهردی توخه وهك  
سپیناخ، بروکولی،  
کاهوو (خاس)،  
گیزهر، بیبهری  
شیرین و توون  
(تیژ)، کووله کهی



زهره،<sup>۹۲</sup> زیاتر له هی تر بخورین.

چهند توږینه وه بهک که بهم دوايپانه له سر نه و مشکانه  
کراون که تووشی جوری بهکی شکره بوون، نه و دیان  
د درخستوه که کوله که ی زهره په ره به نوی بوونه و هی خانه  
زیان پڼگه یشته ووه کانی په نکریاس دده و به مهش دهر دانی  
نه نسولین زیاد دهکات.<sup>۹۳</sup>

هر چی میوه شه، نه و نابیت به بهک جوری به و بگریت،  
به لکو و باشه پوړی ۲-۳ جوره میوه بخوریت.<sup>۹۴</sup> ټینجا و باشه  
میوه به ته پی بخوریت، نهک به وشک کراوه یی یان گوشراوی  
(شهر بهت)، چونکه له و بارانه دا وزه ی زیاتر ده به خشیته.<sup>۹۵</sup>

نور که س و ته نانه ت به شیک له پزیشکانیش قه ناعه تیان وایه  
که شه کره دار ده توانیت به که یفی خوی میوه بخوات. به لام نه مه  
هیچ بنه مایه کی زانستی نییه! چونکه میوه وایه گلووکوزی که م

تیدایه و به و

هویه شه و

شهری خوین نور

به رز ناکاته و، لی

پیژده بهکی نوری

فراکتوزی تیدایه،

فراکتوزیش حوت

قاتی گلووکوز

به رگری له دزی

نه نسولین زیاد دهکات، به مهش کونترپولی شهر که زهره حمت  
دهکات. بویه نابیت نه و میوانهش که پڼگه پندراون، نور خوریان  
تیدا بگریته.<sup>۹۶</sup> چهند لیکولینه وه بهک که له سر نازده لان نه نجام  
دراون، جهخت له وه ده که نه وه.<sup>۹۷</sup>

## — چەرەزەكان

بە شىۋەيەكى گىشتى زۆر بەسۈودن بۇ كەسانى ئاسايى و  
شەكرەدارانىش.

ناوكە كولەكە ۲۱٪ پىرۇتىنە و پىژەيەكى بەرچاۋ ئۆمىگا  
سىتى تىدايە، ھەر وەك دەۋلە مەندە لە مەگنىسىيۇم كە پۇلتىكى  
كارىگەرى مەيە لە كۆنترۇلى شەكرى خويندا. <sup>۱۱</sup> گۈيز و بادەمىش  
يارمەتىدەرن لە پىزگار بوون لە بەرگىرى لەدۇى ئەنسۇلىن و كەم  
كردنەۋەى مەترسىيى تووشبوون بە نەخۇشىيەكانى دل و  
لولەكانى خوين. <sup>۱۲</sup> گولەبە پۇژەش زۆر باشە.

تاكە كىشەيەك لە چەرەزەكاندا ئەۋەيە كە لە كاتى  
برىتىرانياندا، خويىەكى زۇريان پىۋە دەكرىت، كە خويىش بۇ  
شەكرەدار و تەناتە كەسانى لەشساغىش باش نىيە. بۇيە  
دەبىت شەكرەداران ھەول بدەن زياتر بەخاۋى بىيانخۇن، وەك  
ئەۋەى بادەم لەناۋ خواردندا بخۇن، يانىش ھەول بدەن  
چەرەزەكانى وەك گولەبە پۇژە بە پەنجە بقرىتىن، ئىنجا  
ناوكەكەى بخەنە دەميانەۋە.

## — پىشال

پىشال بەكار بردنى شەكر خاۋ دەكاتەۋە و بېرى ئەنسۇلىنى  
پىۋىستىش كەم دەكاتەۋە. پىشالنامان پۇژانە ۱۰۰ گرام  
پىشالئان خواردوۋە، بەلام ئىمە لە چەرخى بىست و يەكدا كەمتر  
لە ۱۰ گرام دەخوين. <sup>۱۳</sup>

مىۋە بەخاۋى يان بەۋشكراۋەى سەرچاۋەى باشى پىشالئە،  
بەلام شەربەتى مىۋە ۋا نىيە و تەنھا كەمىك پىشالئە تىدا

ده مینیتته وه.<sup>۱۰۲</sup> ئینجا له بهر شه وهی شله، زوو هه رس ده بیت و زوو شه کر هه لده سینیت و زوو ده گۆریت بۆ چه ورپی سیانی.<sup>۱۰۳</sup> بۆیه وا باشتره میوه بخوریت نهك بخوریتته وه!

شه وه گرینگه بزانیت که پيشاله کان دوو جۆن، تواو و نه تواو. پيشاله تواوه کان (که له پاقله مه نییه کان و به تاییه ت نيسك و نۆك و فاسؤلایادا هه ن) ده توینه وه و ده گۆرین بۆ شیوه ك له لینجی (وهك جه لی) و به وه میوه وه پێژه یه کی زۆر ئاو هه لده مژن. به پێچه وانهی که په کی گه نم که ته نها که میك ئاو هه لده مژیت، نه مه جگه له وهی ده بیتته هۆی شله ژانی پیحۆله<sup>۱۰۴</sup> و سه ره نجامیش غازات و قۆره قۆری سك. هه ر بۆیه به تاییه ت نه وانهی قۆلۆنیان هه یه، نابیت له م جۆره ی دووه م بخۆن.

## — ههنگوین

به کار هینرانی ههنگوین له پزیشکیدا بۆ ۲۰۰۰ سال بهر له زاین ده گه رپیتته وه. تا ئیستا ۱۸۱ ماده ی سوودگه یه نه ر به ته ندروستی لی دۆزراوه ته وه، وهك فیتامین و ئه نزیم و کانزا و...



هتد. هه ر بۆیه چه نه دین سوودی ته ندروستی دۆزراوه ته وه وهك پاراستنی دل و جگه ر له نه خۆشی، داگرتنی فشار به رزی خوین، دژه میکروبى و دژه شێرپه نه جی. نه گه رچی که میك شه کر به رز ده کاته وه، به لام به چاو هه رچی شه کریك به راورد بکړیت، هه یج ناکات. جا له بهر شه وهی تیبینی کراوه شه کره داران ناتوانن به ته واوی واز له

شەكر بېتىن، ھەنگوین بە دىلىكى باشە بۆيان.<sup>۱۰۵</sup>

ھەنگوین وىپراي ئوۋەي زۆر شىرىنە، شەكرەدار دەتوانىت  
بىخوات. بە ھۆي ئوۋەي پىژەيەكى زۆرى ماددەي دژە ئۆكسىنى  
تىدايە، لەگەل داو و دەرمانەكانى شەكرە بخورىت، كاريگەرييان  
زىاد دەكات و بەمەش شەكر باشتەر كۆنترۆل دەبىت.<sup>۱۰۶</sup>  
ئىنجا پىننوتىنى شەكر اوپتىيشى دەورى (۶۱) ە،<sup>۱۰۷</sup> بەم  
جۆرەش لە گروپى خۆراكە پىننوتىن مامناۋەندىيەكانە، كە  
شەكرەداران دەتوانن بىيانخۆن، بە مەرجىك زىادەپەوييان تىدا  
نەكەن.

بەلام گشت ئەمانە بۆ ھەنگوینى سىروشتىن، نەك ئو  
ھەنگوینانەي پەرلە شەكر دەكرىن، يان ئەوانەي ئو ھەنگانە  
بەرەميان دىنن كە بە فەردە شەكر لەبەردەميان ھەلدەپىژىرت.  
ئو ھەنگوینانە لەگەل شەكر اودا فەرقىكى وايان نىيە، بۆيە نابىت  
دەميان بۆ بېرىت!

## – خۆراكى شەكرەداران

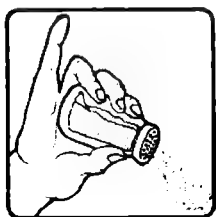
ئو خواردن و خواردنەوانەي پىيان دەوترىت ھى  
شەكرەداران، شەكرى دەستكردى ەك (ئەسپارتام، سوكرالۆز،  
سەككەرىن، سايكلەمەيت) يان تىدايە. ھەر ئەم شەكرە  
دەستكردانە بە شىۋەي دەنكىش ھەن، كە دەكرىنە ناو چاي و  
شتى واۋە.

زۆر بەكار بردنى ئەم جۆرە شەكرانە دەبىتە ھۆي قەلەو  
بوون، پەيدا بوونى شەكرەي جۆرى دوو، بەرگرى لەدژى  
ئەنسۆلېن، جەلتەي دل.<sup>۱۰۸</sup> ھەر بۆيە پىشنىيازى خواردنيان  
ناكرىت بۆ شەكرەداران.<sup>۱۰۹</sup>

بنيشتيش ئەو جۆرە شەكرانەيان تىدەكرىت، بۆيە وا باشە  
نەجاورىن. ئەگەر ھەر ھەز بە بنيشت بكرىت، ئەوہ بنيشتى  
كوردى سەلامەتە.

بەلام ئەو خواردنەوانەى لەسەريان نووسراوہ كە بيشەكرن،  
بەسوودن بۆ شەكرەداران.

## - خوي



شەكرەداريش وەك ھەر كەسىكى تر  
پيئەمايى دەكرىت بەوہى زۆر كەم خوي  
بەكار بينيت، بە جۆرىك پۆزى نەگاتە ٦  
گم،<sup>١١١</sup> كە دەكاتە كەوچكە چايەك.

خواردنى ئامادەكراو و ھى بەستوو و

قوتوبەند، خواردنى خواردنگەكان، گشت ئەمانە زۆر بەخوين.<sup>١١١</sup>  
بۆيە دەبيت شەكرەداران و تەنانەت كەسانى تەندروسستيش تا  
پيئان دەكرىت خويانيان لى بەدورور بگرن.

## - فيتامين (دى)

فيتامين D بۆ تەندروستى بەگشتى و بەتايبەت بۆ بەرگرى  
زۆر پيويستە. شەكرەى جۆرى يەك پەيوەندىي بە كەمى پيژەى  
فيتامين (دى) يشەوہ ھەيە.<sup>١١٢</sup> بە نيو سەعات خۆ دانە بەر خۆر،  
نيوہى پيژەى پيويستى ئەو فيتامينە  
بەدەست ديت و نيوہكەى تريش دەبيت  
لەپيى خۆراكەوہ پي بكرىتەوہ، كە  
گرينگترين سەرچاوہى برىتييە لە ماسييە  
چەورەكان.<sup>١١٣</sup>

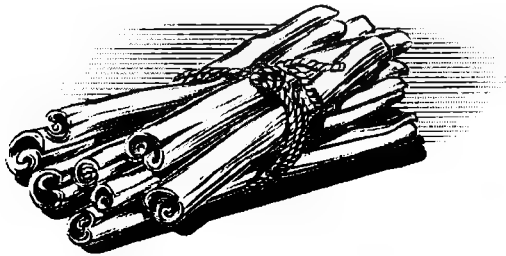


## - کپۆم

کپۆم (*Chrome or Chromium*) دەبێتە هۆی ئەوێ لە تۆرەیی شەکرەداراندا پێویستی بە دەرمان کەم بێتەو. <sup>۱۱۴</sup> کپۆم لە پەنیر، جگەر و گۆشتدا هەیە. گەنمیش سەرچاوەیەکی دەوله‌مەندی کپۆمە، بەلام لەگەڵ پاک کرانیدا ۹۸٪ی کپۆمەکی لە دەست دەدات. <sup>۱۱۵</sup>

## - دارچین

لە میژە لە  
پزیشکی گیا  
دەرمانی بۆ  
چارەسەری  
شەکرە بەکار  
دێت. پۆژی



کەوچکێک دارچین یارمەتیدەرە لە پووبەپووبوونەوێ شەکرەدا. <sup>۱۱۶</sup> دارچین شەکر و چەورییە خراپەکانی خوین (کۆلیستەرۆل و هێ سیانی) کەم دەکاتەو و چەوریی باشی ناو خوینیش زیاد دەکات. <sup>۱۱۷</sup>

## - ناو

لە ئاو باشتەر نییە بۆ خواردنەو، چونکە ئەوێ شەکر بێت تیای نییە. ئەمە جگە لەوێ گەدە پڕ دەکات و ئارەزووی خواردن کەم دەکاتەو، بەوێش کەسەکە کەمتر خواردنی پێدەخورریت.



نەك شەكرەدار، كەسى ئاسايىش نابىت پۇژى لە ھەشت  
پەرداخ كەمتر ئاۋ بخواتەوہ .

بەلام لەبەر ئەوہى شەكرەدار، بە شەوان زۆر مىزى دىت، وا  
باشترە زياتر بەر لە ئىۋارە ئەۋرېژە ئاۋە بخواتەوہ .

## — چاى و قاۋە



چاى و قاۋە دوو سەرچاۋەى  
سەرەكىى (كافاين)ن، بەتايبەت  
قاۋە كە پېژەيەكى زۆر زياترى  
تىدايە . ئەم ماددەيە كاريگەرى  
زۆرى لەسەر تەندروستىيى مەۋۇ  
ھەيە : مېشك دەۋرۋوژىنىت،  
دالەكوتى دروست دەكات، مىز  
زياد دەكات... ھتد

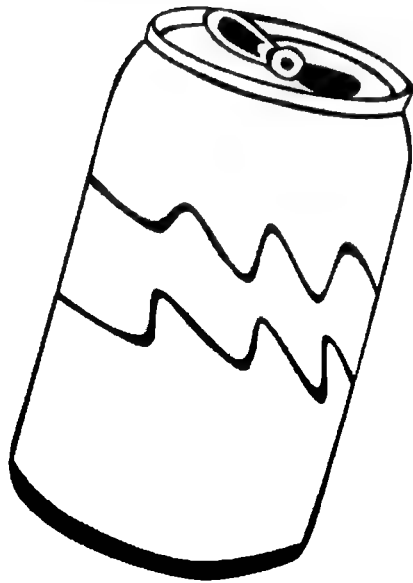
### قاۋە كىش دادەگرىت و

ھەستى برسېتىش كەم دەكاتەوہ، بەلام كىشەى ئەوہيە  
ھۆپمۇنى (ئەدرىنالىن) زياد دەكات — كە شەكر و فشارى خوین  
بەرز دەكاتەوہ . بۆيە وا باشە شەكرەدار دەمى بۆ نەبات . بەلام  
ئەگەر زۆر ھۆگرى بوو، ئەوہ لىكۆلىنەوہ پزىشكىيەكان  
پېشنىيازى ئەوہ دەكەن كە بەتەنھا و بى ھىچ تۈينەرەوہيەك و  
بى سوۋكە ژەمى دەۋلەمەند بە كاربۇھىدرات بىخواتەوہ، دۋاى  
ئەوہش بەلايەنى كەم نىو سەعات چاۋەپى بكات ئىنجا نان  
بخوات . وا باشە زۆرىش نەخوررىتەوہ، بە جۆرىك پۇژى دوو كوپ  
تىپەر نەكات.<sup>۱۱۸</sup>

چاى، دەتوانرىت بخوررىتەوہ، بە مەرجىك زۆر زيادەپەۋبى  
تىدا نەكرىت.

## - خواردنه وه گازاوییه کان

له ناته ندروستترین  
خواردنه وه کان،  
خواردنه وه گازاوییه کانن.  
پیوهر له ئاماده کردنی  
ئهو خواردنه وانده دا  
بازرگانییه نهک  
ته ندروستی، هه ر بۆیه  
سالانه ۱۸۴ ههزار کهس  
له جیهاندا ده کوژن!<sup>۱۱۹</sup>  
بۆیه چه ند لییان دوور  
بین، نه وه نده له  
ته ندروستیه وه نزیکین!  
ئهو توشاوانه



پێژهیه کی به کجار زۆر شه کریان تێدایه، بۆیه کهسانی ساغیش وا  
باشه نه یخۆنه وه، شه کره داران نه وه هه ر هیچ!  
ئهوانه شیان که به ناوی (لایت) یان هی شه کره دارانه وه  
ده فروشرین و به حسێب بۆ ته ندروستی خراپ نین، زۆر له وانی تر  
خراپترن! چونکه نه وه نییه شه کریان تێدا نه بیت، به لکو شه کری  
ده ستردیان تێدایه، که زیانبه خشن.



## به كوردی و به كورتی:

پهنگه ئەم به شه گرینگترین به شێك بیئت به لای  
شه كره دارانه وه. بۆیه با به كورتی دووباره ی بكهینه وه.

### \* گشتی

- هیچ ژه مێك مه په پێنن، به تایبەت هی به یانیان.
- خۆراکی ئاماده و قوتوبه ند مه خۆن.
- هیچ شتیکی سوور كراوه مه خۆن.
- له خواردنگه كان نان مه خۆن.
- له چوار سه عات به ر له خه وتنه وه نان مه خۆن، ته نها
- نه گه ره سستان به دابه زینی شه كر كرد.
- خوی زۆر كه م به كار بێنن، به جۆرێك نه گاته پۆژی
- كه وچه چایهك.

### \* خواردنه وه

- ئاو: تا پێتان ده كرێت زۆر بیهخۆنه وه.
- چای: به شیوه یه کی مامناوه ند بیهخۆنه وه. ئەگه ر زۆر
- ده یخۆنه وه، با كال (كه م پهنگ) بیئت. به لام هه رگیز
- شه كری تێمه كه ن. ئەگه ر به تالی پێتان ناخوړیته وه،
- كه مێك هه نگوینی سروشتی تێبكه ن یان به خوړماوه
- بیهخۆنه وه. دارچینی شی تێبكه ن باشته ره.
- قاوه: مه یخۆنه وه. ئەگه ر هه ر ده یخۆنه وه، پۆژی دوو
- كوپ زیاتر مه خۆنه وه. به تالییش نه بیئت نه یخۆنه وه.
- شه ربه ت: مه یخۆنه وه. هه ر چی هی سروشتی شه، وا
- باشته ره نه یخۆنه وه.

### \* كارپۇھىدرات

- نان و سەموون: مەيلىنخۇن. ئەگەر ھەر دەيلىنخۇن، ئەوھ نان بخۇن باشترە لە سەموون. ناننى بۇرى گەنمىش باشترە لە مى جۇ. ھەر ژەمىكىش لە تىك بخۇن، باشترە لەوھى لە ژەمىكىدا يەككى تەواو بخۇن و لەوانى تر ھىچ نەخۇن.
- برنج: مەخۇن. ئەگەر ھەر دەيلىنخۇن، چەلتوك بخۇن.
- ساوھ: بە پىژەيەكى مامناوھندى بىخۇن.
- ئەگەر لە ژەمىكىدا برنج يان ساوھرتان خوارد، ناننى پىئوھ مەخۇن.
- شەكر: نابىت بە ھىچ جۇررىك بەكارى بىنن، نە ھى سىپى و نە ھى قاوھى، نە بە دىشلەمەيى و نە بە تۇزىيش.
- كىك، پىكىت، شەكرلەمە: مەيلىنخۇن.
- چوكلىت: مەيلىنخۇن، ھى قاوھ ھەر مەخۇن.
- ھەنگوگىن: ھى سىروشتى بە شىئوھەكى مامناوھندى بخۇن. ھى عادى، دەمى بۇ مەبەن.

### \* پىرۇتىن و چەورى

- پۇن: ھى مەيىو بەكار مەيىنن، ھى زەيت بەكار بىنن.
- گۆشتى ئازەل: بىخۇن، بەلام كەم.
- گۆشتى مەيىشك: بىخۇن، بەلام ھى كوردەوارى. چۈنكە ئەوانى تر بۇ ئەوھى قەلەو بىن، دەرمان و پۇنى خراپيان دەدرىستى. بە خواردنىيان، ئەو ماددە خراپانە دەچنە چەستەى ئىئوھشەوھ.
- ماسى: زۇر بىخۇن، ھەر ھىچ نەبىت ھەفتەى دوو جار.
- پىستى مەيىشك: لىتى بىكەنەوھ و مەيلىنخۇن.
- بەز: مەيلىنخۇن. ھەرچى چەورىيەك بە گۆشتەوھ دەيىنن، لىتى بىكەنەوھ.
- ھىلكە: بىخۇن، بەلام ھەفتەى سى جار زىياترنا. ئىنجا بەكوللوى بىخۇن نەك بەسورگراوھى.
- تەكە و كەباب: مەيلىنخۇن.

**\* شیره مه‌نی**

- ماست: بیخۆن، به‌لام قه‌یماغه‌کی نا.
- په‌نیر، که‌ره، قه‌یماغ: مه‌یانخۆن.
- شیر: بیخۆنه‌وه، به‌لام وا باشته‌ره می تهر بیت نه‌ک تۆن.
- دق: بیخۆنه‌وه. له شیر باشته‌ره.

**\* سه‌وزه و پاقله‌مه‌نی**

- هه‌موو سه‌وزه‌یه‌ک جگه له په‌تاته بخۆن.
- سه‌وزه به‌ته‌پی بخۆن، می وشککراوه مه‌خۆن.
- په‌تاته: مه‌خۆن، به‌کولای هه‌ر مه‌یخۆن.
- گێژه‌ر: به‌خاوی بیخۆن، به‌کولای نه‌که‌ن بیخۆن.
- تۆک، پاقله، فاسۆلیا: بیانخۆن.
- نیسک: زۆر بیخۆن.

**\* میوه**

- پۆژی سی پارچه میوه له جۆری جیاواز بخۆن.
- زیاده‌په‌وی له میوه خواردن مه‌که‌ن.
- زه‌یتوون: زۆر بیخۆن.
- سیو، پرته‌قال، لاله‌نگی، مۆز، قۆخ، کیوی، هه‌رمی،
- هه‌لووژه، شلیک، تری سەوز، خورما: بیانخۆن.
- نه‌نه‌ناس، کاله‌ک، قه‌یسی، هه‌نجیر، تری په‌ش: بیانخۆن،
- به‌س زۆر نا.
- شووتی: مه‌یخۆن.
- میوه‌ی وشک کراوه: مه‌یخۆن. نه‌که‌ر هه‌ر ده‌یخۆن، با زۆر
- به‌که‌می بیت.

**\* چه‌ره‌زه‌کان**

- ناوکه کوله‌که، گوێز، باده‌م، گوله‌به‌پۆژه: زۆر بیانخۆن.
- به‌لام تا ده‌کریت به‌خاوی بیانخۆن، یان به‌ده‌ست
- بیانقرتین ئینجا ناوکه‌کانیان بخۆن. ئاگادار بن، سوپری
- زۆر خراپه.

## وهرزش



ماسوولكه يه كېڅكه له  
گرينگترين ئو  
پېكها تانەى جهسته كه  
شه كر ده سووتېنن،  
به وهش پړژه كەى له  
خوین داده به زینیت،  
ته نانه ت له كاتى پشوو  
دانیشدا، ئینجا له گەل

وهرزش كردندا ئه وهندهى تر ئو سووتانه زياد دهكات. بۆيه  
شه كره داران زۆر هان ده درين بۆ ئه وهى وهرزشى سووك به  
شيوهيه كى پېكوپېك و بهرده وام بكەن له شيوهى (پياسه كردن،  
باخدارى، مه له، پايسكيل سواری) بۆ ماوهى نزىكهى ۳۰ خولهك  
پۆژانه و ۵ پۆژ له ههفته يه كدا. ئه گەر بتوانریت بگهيه نریته  
كارثيړيك، ئه وه ههر زۆر باشه. <sup>۱۲۰، ۱۲۱</sup>

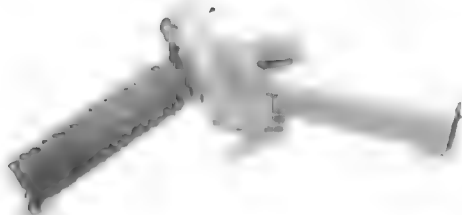
به پېتى (كۆمه لهى زانايانى كۆيره گلانده كانى ئه مريكا) يش  
پۆژانه ۴۰ خولهك پياسه كردن و ۴ پۆژ له ههفته يه كدا به سه بۆ  
كه م كردنه وهى به رگرى له دژى ئه نسولين. <sup>۱۲۲</sup>

وهرزش جگه له دابه زاندى شه كر، چه ند سوودىكى  
ته ندروستى تريشى هه يه وهك سوودى بۆ دل و لوله كانى  
خوین، دابه زاندى فشارى خوین، پاراستنى قه بارهى  
ماسوولكه كان، كه م كردنه وهى چه وری له ش، دابه زاندى كیش.

باشترین وەرزش ئەو وەرزشە یە کە نەخۆشە کە پیتی باشە.  
 ئەگەر نەخۆشە کە خۆی کەسیکی چالاک نەبوو، پتویستە وەردە  
 وەردە چالاکییەکانی زیاد بکات. یەکیک لە هەلە باوەکان ئەوەیە  
 بە وەرزشی قورس دەست پێ بکەیت.<sup>۱۳۳</sup>

وەرزشی قورسایە وەک ئەوی تر چەوری ناسووتینیت، وەلی  
 یارمەتیدەرە بۆ گەرە کردنی ماسوولکە، بەو جۆرەش تەنانەت  
 لە کاتی پشووشتا سووتانی شەکر زۆر دەبێت.

## مەیی نوۆشی و جگەرە کیشی



مەیی شەکی  
 شەکی مەیی،  
 بۆیە نابێت  
 بنۆشەیت.<sup>۱۳۴</sup>  
 هەرچی  
 جگەرەیشە، ئەوە

دەبێت بەیە کجاری دەستی لی بەریدیت، چونکە ئەوەندە ی تر  
 هانی دروست بوونی ئەو نەخۆشییانە دەدات کە دەشییت لە  
 شەکرە بکە و ئەوە، وەک جەلتە ی دل و مێشک.

## فشاری دەروونی

کاتیکی جەستە پووبەپووی فشاری دەروونی دەبێتەو،  
 دەرکەوتە زیاد کردنی دەردانی هۆرمۆنەکانی (ئەدرینالین و  
 کۆرتیزۆل) کە هەردووکیان دژی ئەنسۆلین کار دەکەن و شەکر  
 هەڵدەسێنن. بۆیە دەبێت تا دەکریت خۆ لە فشاری دەروونی  
 بەدور بگیرییت.

## باش خه وتن



ئىستا زۆر له  
تويژه ران له وه دا  
هاوپان كه پۆزانه  
پيويستمان به ۷-۹  
سهعات خوى به سه  
يه كه وه هه يه،<sup>۱۲۵</sup>  
به تاييه تيش  
شه كره داران.

خه وتن له وه كه متر و زياتر ده بيهته هوى به رز بوون و كونتپول  
نه بووني شه كرى خوين.<sup>۱۲۶</sup>





## کۆنترۆل شەکرە



شەکرە نەخۆشییەکی ئالۆزە و لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا توندتر دەبێت.<sup>۱۲۷</sup> لەمەو پەوون دەبێتەو ئەو کەسانە بەهەلەدا چوون کە دەلێن "شەکرەمان هەبوو، چاک بووین". بۆیە پێویستە نەخۆش ناویەناو پووپێوی شەکرە بکات، تا بزانیت

داخۆ شەکرەکی هەر بە کۆنترۆل کراوی ماوەتەو یان نا. "شەکر چەند بێت باشە؟" ئەمە ئەو پرسیارەیه کە بەردەوام شەکرەداران دەیکەن. وەلامەکی بەپێی ئەو چارەسەرەیه لەسەرین و ئەگەری تووشبوونیان بە دابەزینی شەکرە دەگۆڕیت. بە شێوەیهکی گشتی وا باشە پێژەیه شەکر لە خورێنی، لەوانەیه لەسەر دەنکن لەنێوان ۷۲-۱۲۶ مگم/دل بێت،<sup>۱۲۸</sup> هەرچی لەوانەشە کە لەسەر ئەنسۆلین، نابێت بهێلرێت بگاتە ئەو ئاستە نزممانە، ئەمەش لەبەرئەوێ ئەگەری دابەزینی شەکرەیان زۆرە. بەلام پێوهری لەوێ گرینگتر هیمۆگلیسین شەکراییە. بۆیە شەکرەدار دەبێت هەر ۶ مانگ جارێک ئەو پشکنینە بۆ خۆی بکات.<sup>۱۲۹</sup>

هیمۆگلیسین شەکرایی لەوانەیه کە تەنھا پێنمای کراون بە گۆڕینی شێوازی ژیا و ئەوانەیه کە لەسەر یەک یان دوو دەنکی دژە شەکرەن، و باشە ۶.۵٪ یان هەندێک کەمتر بێت، بەلام لەوانەیه کە لەسەر ئەنسۆلین یان نەخۆشیی دل و لوولەکانی خۆینیان هەیه یان بەسالاچوون، و باشە دەوری ۷.۵٪ بێت.<sup>۱۳۰</sup>



تیبیینیگه لیک بو نه وانه ی له مائه وه  
به نامیره شه کر پیوه ده ستگیره کان  
شیکاری شه کر بو خویان ده گهن:

۱. ده بیت ده ست به ناو و سابوون بشوریت ناوه که  
گهرم بیت باشتره، چونکه ده بیت هوی کرانه وهی  
موولووله کانی خوین و به ممش به ناسانی خوین دینه دهره وه  
۲. به نایبته ته گهر تازه میوه یان ههر خوراکیکی تری  
به شه کر به ده ست خورراییت، نایبته بی ده ست شوشتن  
شیکاره که بکرریت. چونکه وا نه بیت، شیرینییه که ی سهر  
به نجه تیکه لی خوینه که ده بیت و شه کره که زیاد  
ده خوینیته وه.

۳. به سیرتو شوینه که ته عقیم بکرریت زور باشه.  
۴. به ههر کامیکیان ده ست پاک بکرریت وه، ده بیت  
وشت بکرریت وه. چونکه تهو بره سیرتو یان ناوه ی ماوه  
تیکه لی خوینه که ده بیت و کهم ده خوینیته وه.  
۵. ههر کام له سهره به نجه کانی ده ست به کار بیتریت،  
جیاوازی نییه.

۶. وا باشه به به کهم دلویه خوین پشکینه که بکرریت  
به لام ته گهر ده ست نه شورراییت، وا باشه ری بدریت  
به کهم دلویه خوین بروات، به دووهم دلوب پشکینه که  
بکرریت.

۷. نایبته شوینه که بگوشرت، چونکه ته مه ده بیت هوی  
نه وه ی شله ی ناو شانه کانی ژبر پیست تیکه لی خوینه که  
بیت، به ممش کهم بخوینیته وه، که ده گاته ۱۰. بویه وا  
باشه مووسه که به قوولی بکرریت به به نجه دا.

۸. دوا ی به کار هیئانی، نامیره که نه خرینه شوینی زور  
گهرم یان زور سارد بانیش تلنذاره وه، چونکه ته مه ده ست  
هوی نه وه ی به هله بخوینیته وه.

۱۳۲، ۱۳۱

## يېدان له هاوکاره کانی شه کره

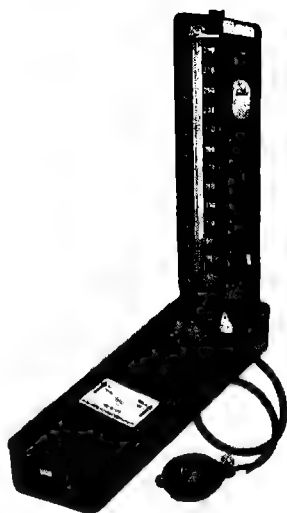
بېننه بهر چاوتان:

پياوړې پړنگه زور به ئاسانى دهره قه تى كه سيك بېت هيرش  
بكاته سهرى. به لام نه گهر بېت و ههر نه و پياوه، با ههر چه نده  
نازا و به هيرزېش بېت، نه وانه ي بوى دېن دووان و سيبان و چوار  
بن، با نه و نده به هيرزېش نه بن، پړنگه بتوان نه و بابايه فه لاقه  
بكه ن!

جه سته ي مروفېش پړك ئاوايه، ده شېت دهره قه تى  
نه خو شيبه ك بېت، به لام كاتېك بوو به زياتر، نه م ده به زېت. بويه  
له گه ل چاره كړدى به رزى شه كرى خوښ، پتويسته چاره ي  
هوكانى ديكه ي ليكه و ته كانى شه كره ش بكرېت، وه ك فشار  
به رزى خوښ و به دچه وړى.

### - فشار به رزى خوښ

به لايه نى كه م له ۵۰٪ ي  
شه كره داراندا بوونى هيه و  
ده بېته هو ي تاو سه ندى  
ليكه و ته كانى شه كره به تايه ت  
نه خو شيبى دل و لووله كانى خوښ و  
گورچيله كان. بويه پتويسته به  
جورېك كونترول بكرېت كه نه گاته  
۸۰/۱۴۰ ملم جيوه،<sup>۱۳۳</sup> واته كه متر  
له ۸/۱۴.



ھەر شەكرەدارىكىش فشار بەرزىي نەبىت، دەبىت بەلايەنى  
كەم سالىي جارىك فشارىكى خويىنى بگرىت.<sup>۱۳۴</sup>

### - بەدچەورى

شتىكى باوھ لە شەكرەداراندا. ئەمىش لاي خۆيەوھ ھۆيەكى  
گرىنگى نەخۆشى و پەق بوونى لوولەكانى خويىنە (كە ھۆي  
سەرەككىي جەلتەي دل و مىشكە). بۆيە پېويستە پشكنىنى  
چەورى بۆ شەكرەدار بگرىت و لە كاتى بوونىدا چارەسەرى  
پېويستى بۆ بگرىت.



## چارەسەری شەکرە

### دەنگی دژە شەکرە

زۆر دەنگ هەن بۆ هێنانە خوارەووی شەکر. ئەگەرچی میکانیزمی کارکردنیان جیاوازه، وەڵی زۆربەیان ئەرکیان جێبەجێ دەکەن لە پێی زیاد کردنی دەردانی ئەنسۆلین، بۆیە پۆلیکی وایان نییه لە هێنانە خوارەووی شەکر لە جۆری یەکدا، چونکە ئەوانە خۆیان دەردانی ئەنسۆلینیان نییه.

هەر چەندە ئیستا کۆمەڵێک دەرمانی تریش پەیدا بوونە، بەلام چەندین سالە (میتفۆرمین) و (سەلفۆنیلووریاکان) وەک باشترین چارەسەر ماونەتەو و بەلگەی زانستیی شەکرە لەسەر ئەووی زۆرترین کاریگەرییان هەیە لە پێگەری کردن لە لێکەوتەکانی شەکرە.

بۆ درێژ نەبوونەووی باسەکە، تەنها باسی ئەو دووانە دەکەین:

### میتفۆرمین

زۆر جار بە (گلوکۆفەج) دەناسرێت. بە شێوەیەکی زۆر بەربڵاو بۆ چارەسەری شەکرە جۆری دوو بەکار دەهێنرێت. لەو شەکرەدارانەشدا کە قەلەون، پێویستە لەگەڵ ئەنسۆلین بەکار بهێنرێت.

میتفۆرمین پێگەری لە دروست بوونی شەکر لە ناو جگەر دەکات و هانی چوونی شەکر بۆ ناو خانەکانی لەش دەدات. زۆر بە دەگمەنیش نەبیّت، نابییەتە هۆی زیاد دابەزینی شەکر.<sup>۱۳۵</sup>

میتفۆرمین دەبیّت لە گەڵ  
 خواردندا بخوررێت. سەرەتا  
 لە ۵۰۰ مگم پۆژی دوو  
 جارەو دەست پێدەکرێت  
 تا دەگاتە بەرزترین ئاست  
 کە بریتییه لە ۱ گم پۆژی  
 سێ جار. نابێت لەو  
 نەخۆشانه دا بەکار بهێنرێت  
 کە کێشە ی گورچیلە و  
 جگەریان هەیە، یان ئەوانەی  
 زۆر مە ی دەتۆشن.<sup>۱۳۶</sup>



### زبانه لابه لاکان:

ئێلنچ دان، سکچوون، کەم بوونەوه ی دڵ چوون بۆ خواردن،  
 گۆرانی تامی ناو دەم

### سەلفۆنیلیووریاکان

ئەم دەنکانه هانی دەردرانی ئەنسۆلین دەدەن. زۆرترین  
 کاریگەرییان لەو نەخۆشانه دا هەیە کە کەمتر لە ۵ سالتە تووشی  
 شەکرە هاتوون.<sup>۱۳۷</sup> زۆر بەسوودن بۆ چارەسەرکردنی ئەو  
 نەخۆشانه ی شەکرە ی جۆری دوویان هەیە و قەلەو نین و تەنها بە  
 گۆرینی شێوازی خواردن چارە نەبوون.

زۆربە ی جار سەلفۆنیلیووریاکان دەبنە هۆی زیاد کردنی  
 کێش، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی بەرگری لەش لە دژی  
 ئەنسۆلین. ئەگەرچی بە شێوه یه کی گشتی نەخۆش باش

لەگە ئایاندا ھەلەدەکا، بەلام ھەندىك جار دەبنە ھۆى زیاد دابەزىنى شەكر.

يەكەك لە دەنكەكانى ئەم گرووپە كە بە شىئوھىەكى بەربالو بەكار دەھىترىت گلىبنكەمايد (*Glibenclamide*)، كە زياتر بە (دائونىل) ناسراوہ. ئەم دەنكە ھەندىك جار دەبىتە ھۆى زیاد دابەزىنى شەكر، بۆيە وا باشە لە بەسالاچواندا بەكار نەھىترىت.<sup>١٣٨</sup>

ئىستا جورىكى دىكە لەم گرووپە بەرھەم ھىنراوہ كە لاى خوشمان زۆر بەكار دەھىترىت، ئەويش گلىمىپىرايد (*Glimepiride*)، كە زياتر بە (ئەمارىل) ناسراوہ. ئەم جورە زۆر باشتەرە لەوى تر، چونكە دەتوانرىت پۆزى جارەك بخورىت. گەرەترىن خالى ھىزىشى ئەوھىە نابىتە ھۆى زیاد دابەزىنى شەكر.

## ئەنسۆلىن

ھەر نەخۆشەك شەكرى بە دوو دەنكى دژە شەكرە كۆنترۆل نەبىت، يان ئەوھەتا دەنكىكى ترىشى بۆ زیاد دەكرىت، يانىش دەبىت دەست بە ئەنسۆلىن لىدان بكات.<sup>١٣٩</sup>

### زىانە لاھەلاكان:

زياد دابەزىنى شەكر، زياد بوونى كىش، لەش ئاوسان، تىكچوونى چەرە شانە و بە دەگمەنىش ھەستىارى لە شوئى لىدراڤەكە



## رېنمايي له سهر نه نسولين ليدان

- به سړجي نه نسولين نه پټ ليدنه دريت.
- ده توانرېت له هر يه ك له شونانه بدرېت. سك.
- سهروهوې باسك، لای دهرهوهي ران، سمټ. ليدان له سك و ران. لهرووي پراكتيكيهوه ئاسانتره.
- له شونېكي پست نه دريت كه: بخورېت يان سوور بووبينهوه يانېش په نمايت.
- به توندي به شله قنرېت.
- وا باشه پست له بهيني دوو په نجه بهرر بگرېتهوه. نيجا
- بي ده ست خوار كړنهوه و به گوشه ي نهوه ت لي بدرېت.
- ۳ خولهك بهر له زمه خوراك له خو بدرېت.
- نه كهر نيازې نان نه خواردن هه بوو. نه نسولينه كه له خو نه دريت.
- شونې ليدانه كه نه شيلرېت و زور جووله ي پي نه كريت.
- نهو نه نسولينه ي به كار دهه نيرېت، نه خرېته سه لاجهوه.
- چوتكه نه نسولين سارد بيت، له كاتي ليداندا ئازاري زور ده بيت. نه نسولين تا چوار هفته له دهرهوهي سه لاجه بمينيتهوه تيكناجيت.
- نهو قياي نه نسولينه ي به كار ناهينرېت، ده بيت بخورېته ناو سه لاجهوه، به لام له افرېزه را نا.
- نه كهر دواي ليداني نه نسولينه كه هه ست به نيشانه كاني شه كر دابه زين كررا، شيريني بخورېت.
- له كاتي ئووش بوون به هر هوكردنيك، تا، سكچوون، رشانوه په يوه ندي به پزېشكهوه بگرېت ره تگه دوزي نه نسولينه كه زياد بكت.
- كه مسيك له سهر نه نسولين بيت، نابيت هيچ داو و دهرمانېكي تر بي پرسې پزېشك به كار پېنيت.
- ژنيك له سهر نه نسولين بيت، نابيت شير بداته كوربه تا پرس به پزېشك نه كات.
- قيايكي نه نسولين به ستيبي، يان گهرماي زوري بهر كه وتييت، يان ماوه يه كه تيشكي هه تاو لي دايت، يان به توندي شله قنر ايت، كه لكې به كار هينراني بيه.

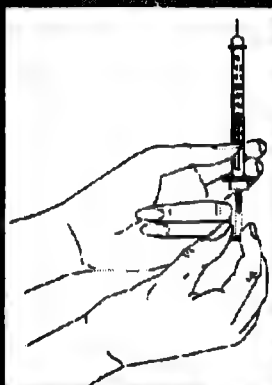




## ریځاګانی که م گردنه ووی نازاري لیدانی نه نسولین:

له بهر نه ووی نه نسولین روزانه و بو چهند جاريك  
لیده دریت: نه خوشه که پی ناره حمت دهیت. به لام نه گهر  
نهم خالنه چینه جی بکات، نازاري نه و دهرزي لیدانه که م  
دهینه و:

۱. نه و قیالی نه نسولینه ی به کار دهیبریت: نه خریته  
سه لاجه و
۲. نه هیشتنی هه و له ناو سرچه که
۳. چاوه ری کردن تا نه و کاته ی ماده ته عقیمه که اته گهر  
به کار هیتراییت دهیت به هلم و نامینیت، اینجا  
لیبریت
۴. نه و شوینه ی لیسی ده دریت، له کاتی لیداندا  
ماسوولکه که ی گرژ نه کریت
۵. دهرزیه که به خیرایی بکریت به پیستدا
۶. ده ست خوار نه گردنه و له کاتی لیدانی دهرزیه که و  
دهرینه ویدا.
۷. به کار نه هینه ووی هه مان سرچ بو جاری تر.



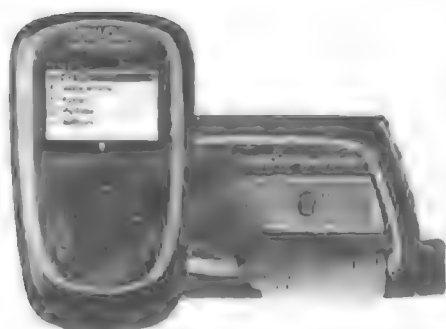
## هه‌لمژی نه‌نسۆلین

ئىستا نه‌نسۆلین جگه له ده‌رزى، به شى‌وهى هه‌لمژ (به‌خاخ) يىش ده‌ست ده‌كه‌وێت، كه به (ئىكسوبيرا-Exubera) ناسراوه و له ساڵى ٢٠٠٨ هه‌وه له لايه‌ن (به‌پى‌وه‌به‌رايه‌تى خۆراك و ده‌رمه‌مان - FDA) ئه‌مه‌ريكييه‌وه ددانى پيدا نراوه.<sup>١٤٢</sup> به‌لام كيشه ئه‌وه‌يه هه‌ر له سه‌ره‌تاي كه‌وتنه بازارپيه‌وه، چه‌ند كه‌سيك له به‌كاره‌ينه‌راني تووشى شى‌رپه‌نجه‌ى سيبه‌كان بوون. هه‌ر چه‌نده گشت ئه‌و كه‌سانه جگه‌ره‌خۆر بوون،<sup>١٤٣</sup> بۆيه ده‌شى‌ت جگه‌ره هۆى تووشبوونيان بووبێت نه‌ك ئه‌و ده‌رمانه.

نه‌نسۆليني به شى‌وهى مه‌رهم و ته‌نانه‌ت ده‌نكيش له‌ژێر ليكۆلینه‌وه‌دان.<sup>١٤٤</sup>



## بەمپی ئەنسۆلین



ئامیژیکی  
بچووکە، لە ناوقەد  
یان ھەر شوێنێکی  
تر کە نەخۆش پێی  
خۆش بێت، قایم  
دەکرێت. ئەو  
ئەنسۆلینە ی تێی  
دەکرێت لە پێی

سۆندە و کانێولە یەکی بچووکە وە دە یگە یە نێتە ژێر پێست.

بە پێی ئەو بەرنامە یە ی بۆی دادە نرێت، بە شێوە یەکی  
بەردەوام ئەنسۆلین دەخاتە جەستە وە و لە پێی پەنجە نان بە  
دوگە یە کە وە کە لە سەر یە تی، دەتوانرێت لە کاتی نان خواردنی  
زیاددا، دۆزی ئەنسۆلینە کە زیاد بکرێت.

ئەگەرچی ئامیژە کە ئاو نا بات، بە لām وا باشترە نە خرێتە ناو  
ئاو وە، بۆیە وا باشە لە کاتی خۆش و شستن و مە لە کردا  
لێ بکرێت وە. بە لām نا بێت بە تێرێت لە دوو سەعات زیاتر بە  
لێ کراوە یی بە نێتە وە.<sup>١٤٥</sup>

ئێستا ئامیژیکی تریش دا مێنراو و بۆ ئەو ی پێش و زیاد  
کراو، کە شە کری خۆ ی دە پێوێت. کە واتە ئە مە ی دوو م شە کر  
دە پێوێت و ئەو ی یە کە مێش بە پێی ئەو ئەنسۆلین دەخاتە  
جەستە وە. بە م جۆرە ش یە کێک لە فرمانە کانی پە نکریاس بە جی  
دە هێن، بۆیە پێیان دە و ترێت "پە نکریاسی دە سترد".<sup>١٤٦</sup>

## نەشتەرگەری

لەلایەن کەسانئیکى بازىرگان بە پزىشكىيەو، ھەندىك نەشتەرگەرىي بچوك بۆ شەكرەداران دەكرىت، كە ھەر مەگەر خۆيان بزانن لە كوئى و چۆن دەيكەن! ئەو شەو ھەش وەك قۆستەو ھەك بۆ ئەو ھەش و نەخۆشانە ئامادەن ھەموو نەرخىك بەدەن بۆ پزىگار بوون لەو دەردە.

دەبىت بزانىت كە ھىچ يەك كە لەو كارانە پەيوەندىيان بە زانستەو ھەيە، چۆنكە لە شەكرەدا كىشە لە پەنكرىسادايە، نەك پى و بن زمان و... ھتد. ئەو ھەيە ھەيە و زانستىيە، برىتىيە لە چاندنى پەنكرىاس، كە ئىستا سالانە بۆ ژمارەيەكى كەمى نەخۆش دەكرىت لە جىھاندا. بەلام ئەمە پەيوەندىيە ھەندىك ئاستەنگ بوو ھەو، بۆيە تەنھا بۆ ئەو نەخۆشانە دەكرىت كە گورچىلەشيان پەكى كەوتوو. ئىستا ھەول دەدرىت تەنھا ئەو خانانەي پەنكرىاس بچىنرىن كە ئەنسۆلەن دەردەدەن. ئەمەيان خەرىكە وردە وردە سەركەوتن بەدەست دەھىنىت<sup>١٤٧</sup> و بۆيە ھەيە ھىوا بۆ شەكرەداران بگىرپتەو.

## لیکھوتہ کانی شہ کرہ

### دابه زینی شہ کر

بریتیہ له دابه زینی شہ کری خوین بۆ خوار ۶۳ مگم | دل. <sup>۱۴۸</sup>  
ئەو دابه زینه بەهۆی وەرگرتنی چارەسەری شەکرەوہ پوو  
دەدات، ئەک ئەوہی نیشانەکی نەخۆشییەکە بێت. زیاتر لەو  
نەخۆشانەدا پوو دەدات کە ئەنسۆلین بەکار دەهینن، هەندیک  
جاریش لەوانەدا پوو دەدات کە هەندیک جۆری دەنکی دژە  
شەکرە بەکار دەهینن.

پێویستە ئەم حالەتە زۆر بەجددی وەرگیریت، چونکە درێژە  
بکیشیت، سەر دەکیشیت بۆ گەشکە و لەهۆش خۆ چوون و  
چەندان کیشەیی دیکەیی تەندروستی. ئەمە جگە لە خستنهوہی  
پووداوی هاتوچۆ. کەواتە دابه زینی شەکر زۆر لە هەڵسانی  
مەترسیدارترە. بۆیە هەر کەسێک هەستی کرد نیشانەکانی  
دابه زینی شەکرەییە، با گۆی نەداتە ئەوہی پەنگە شەکرە  
بەرز بێت، یەکسەر دەست بە شیرینی خواردن یان خواردنەوہ  
بکات.

### باوترین نیشانەکانی بریتین لە:

گیژی، تەریکی پێنەکران، قسە زەحمەت پیکران، ئارەقە  
کردن، هەلەرزین، قایم لێدانی دل، ئیلنج دان، ژانە سەر،  
ماندوویتی، برستی و ... هتد. <sup>۱۴۹</sup>

## چاره سەر

ئەگەر نەخۆشەكە ھۆشى لە خۆى بېت و توانای قوت دانى ھەبېت، ئەو دەتوانرېت خواردنەو ھەيەكى شىرىنى بدرېت، يان ئەو تا كەمىك مەرببا ياخود ھەنگوين بەناو دەمىدا بساورېت. دواى ئەو پىويستە سووكە ژەمىك بخوات كە كارىۋەيدراتى ئالۆز لەخۆ بگرېت. خو ئەگەر نەخۆشەكە ھۆشى تەواو نەبوو، ئەو پىويستى بەو ھەيە بەزووىي بگەيەنرېتە نەخۆشخانە.

## رېنگرى كردن

پىويستە رېنمايىي تەواو بدرېتە نەخۆش لەمەپ نیشانە و ھۆكارەكانى دابەزىنى شەكر و چۆنەتیی چارە كردنى، ھەمان رېنمايى بدرېتە كە سوكار و ھاوړپيانىشى. ئەو كاتەى زۆرترين دابەزىنى شەكرى تىدا پوودەدات برىتییە لە ۱۱-۲۱ شەو،<sup>۱۵۰</sup> بۆيە چاك وایە نەخۆش بەر لە چوونە سەر جى، شەكرى خۆى بپىوئیت. ئەگەر لە خوار (۱۱۰ مگم\دل) ھو ھەبوو، سووكە ژەمىك بخوات.<sup>۱۵۱</sup>

## چاۋ



### - تېكچوۋنى تۆرى چاۋ

پىۋىستە سالانە پىشكىنىنى چاۋ  
بۇ ھەموو شەكرە دارىك بىكرىت، چونكى لە قۇناغە سەرە تايىيە كاندا  
كە چارە سەر كىردن ئەنجامى باشى ھەيە، ھېچ نىشانە يەكى نىيە.  
باش كۆنتىرۈل كىردنى شەكر بە شىۋە يەكى كارىگەر تېكچوۋنى  
تۆرى چاۋ دوا دەخات. بۆيە كۆنتىرۈل شەكر چەندە گىرىنگە،  
پىشكىنىنى چاۋىش ئەۋەندە گىرىنگە.<sup>۱۵۲</sup>

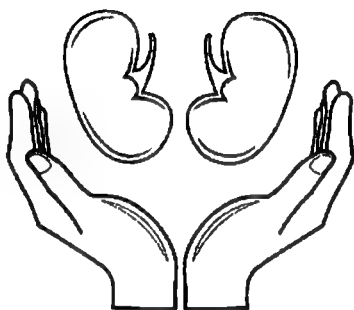
### - ئاۋى سېى

برىتىيە لە لىل بوۋنى ھاۋىنەى چاۋ و يەكىكە لە ھۆكانى  
لە دەست دانى بىنايى لە بە سالاجوۋاندا.  
خۆى ھاۋىنە لە گەل تەمەندا ئەستور و تەلخ دەبىت، بە لام  
شەكرە دەبىتە ھۆى ئەۋەى ئەۋ پىۋىسە يە لە تەمەنى زووتردا پوۋ  
بدات و خىراترىش پەرە بىسېنىت.<sup>۱۵۳</sup>

## گورچىلە

تېكچوۋنى گورچىلە كان بە ھۆى شەكرەۋە، يەكىكە لە  
بلاۋترىن ھۆكانى پەككەۋتنى يەكجارەكى گورچىلە. بوۋنى  
پىۋىتىنى (ئەلبوۋمىن) لە مىزدا نىشانە يەكى گىرىنگە بۇ مەترسىيە  
توۋشبوۋن بە تېكچوۋنى گورچىلە كان. تا ئەم ئاستە دەكرىت لە  
پىۋى كۆنتىرۈل كىردنى شەكرەۋە چاك بىكرىتەۋە. بە لام كاتىك لەۋە

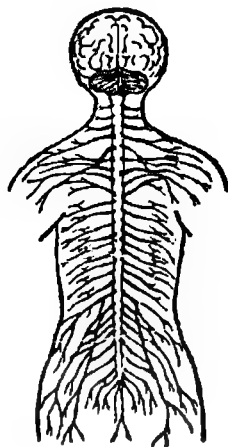
دهرده چیت و بریکسی زوری  
 پړوتین له میزه وه دهرده چیت،  
 نه وه گهړانه وهی نییه. بویه  
 پتویسته سالی جاریک نه و  
 پشکنینه بو شه کره داران  
 بکریت.



## دهماره کان

تیځچوونی دهماره کان به به راورد  
 به لیکه وتسه کانی تر زووتر  
 دهرده که وی و تووشی نژیکه ی ۵۰-  
 ۹۰٪ ی شه کره داران ده بیت.<sup>۱۵۴</sup>

نیشانه کانی بریتین له (کم  
 بوونه وهی هه ست کردن، میروژانه،  
 ژان به زوری به شه وان، بیتهیزی و  
 بچووک بوونه وهی ماسوولکه کان،  
 دابه زینی کیش). نه م نیشانه زیاتر  
 له پی و به ده گمه نیش له دهسته کاند  
 دهرده که ون.<sup>۱۵۵</sup>



شه کره هه ندیک جار کار ده کاته سهر خوده دهماره کانیش  
 (Autonomic nerves). تیځچوونی نه و دهمارانه  
 کاریگه ریه کی زور ده کاته سهر ته ندروستی نه خوش.



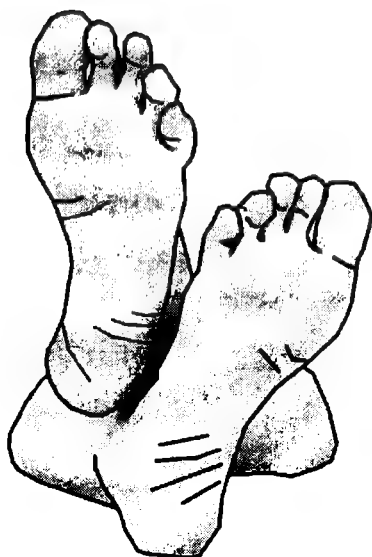
## نیشانه‌کانی تی‌کچوونی خوده ده‌ماره‌کان:

۱. سه‌رسووپان و گیژ بوون له کاتی هه‌لسانه سه‌ر پی
۲. خیرا لیدانی دل له کاتی هه‌لسانه‌وه‌دا
۳. زه‌حمه‌تی له قوت دان
۴. هه‌ست کردن به پپی گه‌ده، دل تی‌که‌ل هاتن و پشانه‌وه
۵. سکچوونی شه‌وان
۶. قه‌بزی
۷. زه‌حمه‌ت میز کردن یان میز پی پانه‌گیران
۸. لاوازی زیه‌ندی
۹. عاره‌قه کردنی شه‌وان
۱۰. پی‌قلیشان
۱۱. هه‌ست کردن به ساردیی پی‌کان
۱۲. له‌ش ئاوسان<sup>۱۰۶</sup>

## چاره‌سه‌ر:

- باشت کۆنترۆل کردنی شه‌کره.
- ده‌سته‌به‌ده‌دار بوون له‌و ماددانه‌ی کاریگه‌ریی خراپیان له‌سه‌ر ده‌ماره‌یه، وه‌ک مه‌ی.
- وه‌رگرتنی فیتامینه‌کانی وه‌ک (B12, B6, Folate) نه‌گه‌ر که‌م بن.
- نه‌وانه‌ی کیشه‌ی دره‌نگ به‌تال بوونه‌وه‌ی گه‌ده‌یان هه‌یه، وا چاکه‌که‌مخۆری دائیم خۆر بن، هه‌ر وه‌ک زیاتر خوارد، شل و که‌م‌تریش خواردنی چه‌ور و پیشالدار بخۆن<sup>۱۰۷</sup>

## پىي شەكرەدار



ھىچ جىيەكى  
شەكرەداران ئەۋەندەي  
پىكانيان لەبەردەم ھەر شە  
و ھىرشى شەكرەدا نىيە،  
بۆيە دەبىت لە دەموچاويان  
زىاتر گرىنگى بە قاچ و  
قوليان بدەن. ئەگەر  
ئاۋىتەيەك دابىن و پۇژانە  
چەند جار ئىك لىي بىروان،  
كەمىان كىدوۋە!

دەبىت ھەموو پىيەك  
بىگرنە بەر بۆ ئەۋەي پىگىرى  
بىكەن لەۋەي شەكرە زەفەر  
بە پىكانيان بىبات، چونكە

ھەر ئەۋەندە زەفەرى پىي بىردن، پىگار كىدەنەۋەيان زۆر زەھمەت  
دەبىت.

جىيەجى كىردنى ئەم پىنمايىانە پىكان لە شەكرە دەپارىزىت:  
۱. سەرنج دانە پىكان بە شىۋەيەكى پۇژانە بۆ بىرىن و  
گىرتنى پىلاو.

۲. شوشتنى پىكان ھەموو پۇژىك، بۆ ئەۋەي ھەمىشە پاك و  
شىدار بىن.

۳. شىدار كىردىيان بە كىرىم و شىداركەر\*، ئەگەر وشك بوون.

۴. نىنۆك كىردن بە شىۋەيەكى پىكوپىك و لەكاتى خۇيدا.

۵. گۆرەۋى گۆپىن ھەموو پۇژىك.

۶. پىي نەكىردن بە پىي پەتى.

\* شىداركەر: مۇرطاب

۷. گه‌پان له‌ناو پیللو به‌دوای ته‌نی نامق به‌ر له‌وه‌ی له‌پێ بکړین.
۸. پېچانه‌وه‌ی برین به له‌فافی موعه‌ققه‌م.
۹. نه‌گه‌ر برین و پفکه‌هه‌بوون، ده‌ستکاری نه‌کړین، به‌لکو سه‌ر له‌پزیشک بدریت.
۱۰. خۆ به‌دوور گرتن له‌گه‌رمی و ساردی.
۱۱. له‌پێ کردنی پیللوی گونجاو: وا باشه پیللوکه‌پزیشکی بیت، پېشه‌که‌ی پان بیت، بنی به‌رز نه‌بیت، له‌قه‌باره‌ی پێ گه‌وره‌تر بیت.



وا باشه پیللو دوای نیوه‌روان بکړیت، چونکه‌پێ له‌کمل تیپه‌ر بوونی کاتی روژ ده‌به‌نمیت. نه‌و پیللوه‌ی به‌بانی پر به‌پییه، ئیواره‌ته‌نگه.

۱۶.

## شەكرەدار و شوفىرى

پىكخستنى مۆلەتى شوفىرى لە  
ولاتىكەۋە بۆ يەككى تىر دەگۈپت. لە  
ولاتىكى ۋەك برىتانيا مۆلەتى لىخوپىن  
بۆ ئو شەكرەدارانى ئەنسۇلېن  
ۋەردەگىن ماۋەدارە و زۆربەى جار



مۆلەتى گشتىيان نادىتت، ئەگەر ھەشيانىت لىيان  
دەسەنرىتەۋە. ۋەلى بەداخەۋە لە ۋلات و ھەرىمى ئىمەدا ھىچ  
جياكارىيەك لە ۋ پوۋانەۋە ناكىت، لە ئەنجامى ئەمەشدا شوفىرە  
شەكرەدارەكان پىش پىۋارە تەندروستەكان دەبنە قورىانى.

گەرەترىن مەترسى لەكاتى شوفىرىدا دابەزىنى شەكرە، ھەر  
ۋەك لىكەۋتەكانى شەكرە لەسەر چاۋىش كىشە دروست دەكەن.  
ئەو شوفىرانەى ئەنسۇلېن ۋەردەگىن دەبىت پىنمايى بىكرىن  
بەۋەى:

۱. بەر لە سەفەر كىرىن شەكرىان بىپىن.
۲. ئەگەر سەفەرىكى دورو و درىژيان لەپىش بىت، ھەردو  
سەعات جارىك پىشكىن بۆ شەكرىان بىكەنەۋە.
۳. بەردەۋام شىرىنىيان لەلا بىت لەناو ئۆتۆمبىلەكانىان.
۴. ئەگەر زانىيان ژەمە خواردنەكانىان دوا دەكەۋىت، دەبىت  
دەست لە ھازۋوتن ھەلگىن.
۵. لەكاتى ھەست كىرىن بە دەرگەۋتنى نىشانەكانى شەكر  
دابەزىن، ئۆتۆمبىلەكانىان لا بدەنە لايەك، كوشنى شوفىر بەجى  
بىلن و شىرىنىيەك بخۆن يان بخۆنەۋە. ۴۵ خولەك دواى ھەست  
كىرىن بە چاك بوون، ئىنجا دەست بە ھازۋوتن بىكەنەۋە.<sup>۱۶۱</sup>

## شەکرەداری و بەپۆژوو بوون

بەپۆژوو بوون  
یەکیکە لە پایەکانی  
ئیسلامەتی، بەلام  
قورئانی پیرۆز جەخت  
لەو دەکاتەوێکە  
لەسەر کەسانی  
نەخۆش نییە.



مەزەند دەکرێت

١٤٨ ملیۆن موسڵمان لە جیهاندا شەکرەیان هەیە. <sup>١٦٢</sup> بەپێی  
لیکۆلێنەوێکی ٩٤٪ی ئەوانە، لە هەر پەرمەزانیکیدا بەلایەنی  
کەم نیوێ دەگرن. <sup>١٦٣</sup>

بەپۆژوو بوون بۆ زۆری شەکرەداران سوود و بۆ هەندیکیان  
زیانی هەیە. بۆیە دەبێت ئەو شەکرەدارەکانی دەخوازێت بەپۆژوو  
ببێت سەر لە پزیشکیکی خواناسی هەناوێکی بێتا تا بۆی  
یەکلایی بکاتەوێ دەتوانێت بەپۆژوو ببێت یان نا.

(فیدراسیۆنی نێودەوڵەتی شەکرە) و (هاوێپەیمانی  
نێودەوڵەتی شەکرە و پەرمەزان) \*\* شەکرەدارانیان بە  
شێوەیەکی زانستیانی بە سەر سێ دەستە دابەش کردووە و  
بەپێی ئەوەش دەستنیشان ئەوەیان کردووە هەر یەک لە  
دەستانە دەتوانن بەپۆژوو بن یان نا. دواتریش کارەکانیان  
خستووەتە بەردەم ناوەندیکی گەورە فەتوایان (خانە)

\* International Diabetes Federation

\*\* Diabetes and Ramadan International Alliance

فەتۋاى مىسرى) يە، ئەۋىش لە پۈۋى ئاينىيەۋە خىشتەكە يانى  
 بەپەسەند زانىۋە. بۆيە ئەۋ خىشتە يە لە پۈۋى ئاينى و  
 پزىشكىيەۋە زۆر بەجىيە و دەكرىت بىيىتە پېيەرېك بۆ بەپۆژو  
 بوون يان نەبوونى ھەر شەكرە دارېكى موسلمان.

## يەگەم دەستە:

بەپۆژو بوون مەترسىي گەلېك زۆر بۆ سەر تەندروسىيان  
 دروست دەكات، بۆيە نابىت بەپۆژو بېن.

ھەر كەسىك يەكېك لەمانەى ھەبىت، لەم دەستە يەدايە:

۱. لە ماۋەى سى مانگى بەر لە پەمەزان جارىك شەكرى زۆر  
 دابەزىبىت.

۲. لە سى مانگى پىش پەمەزان بەھۆى شەكر بەرزىيەۋە  
 لەھۆش خۆى چووبىت.

۳. پىشنىيەى چەند جارىك تووشبوون بە شەكر دابەزىنى  
 ھەبىت.

۴. پىشنىيەى ئەۋەى ھەبىت شەكرى دابەزىبىت و ھەستى  
 پىنەكردىت.

۵. شەكرەى جۆرى يەكى ھەبىت و باش كۆنترۆل نەبىت.

۶. تووشى نەخۆشىيەكى توندىش بوويىتەۋە.

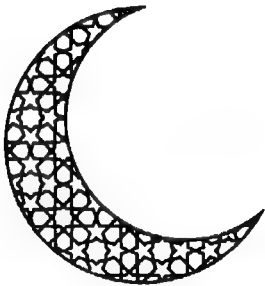
۷. ژىئىكى دووگيان شەكرەى ھەبىت و لەسەر ئەنسۆلېن يان  
 (سەلفۆنىلىۋورىاكان) بىت.

۸. لە قۇناغى چۈارەم و پىنچەمى سىستىي گورچىلە دا بىت يان  
 لەسەر شوشتنى بەردەۋامى گورچىلە بىت.

۹. جەلتەى خراپى دل و مىشك لىي دابىت.

۱۰. بەسالچوۋ بىت و تەندروسىيى باش نەبىت.

## دووم دەستە:



بەپۇژوو بوون مەترسىيى نۆر بۇ  
سەر تەندروستىيان دروست دەكات.  
بۆيە وا باشتەرە بەپۇژوو نەبن.  
ھەر كەسىك يەككە يان زياتر  
لەمانەى ھەبىت، لەم دەستە يەدايە:  
۱. شەكرەى جۆرى دووى ھەبىت و  
باش كۆنتپۆل نەبىت.

۲. شەكرەى جۆرى يەكى ھەبىت و باش كۆنتپۆل بىت.

۳. ژنىكى دووگيان شەكرەى ھەبىت و لەسەر دەنكى  
(مىتفۆرمىن) بىت.

۴. لە قۇناغى سىي سىستىي گورچىلە دا بىت.

۵. پىشتەر تووشى جەلتەى دل و مىشك ھاتبىت، بەلام ئىستا  
تەندروستىي باش بىت.

۶. نەخۇشىي تىشى ھەبىت.

۷. نەخۇشىي شەكرەى ھەبىت و پىشەكەى قورس بىت.

## سىيەم دەستە:

دەتوانن بەپۇژوو بىن.

— كەسىك شەكرەى جۆرى دووى ھەبىت و باش كۆنتپۆل  
بىت. <sup>۱۶۴</sup>



## رینمایی دهرباره‌ی مندالانی شه‌کره‌دار

شه‌کره له مندالاندا کیشه‌یه‌کی گه‌وره‌یه. چونکه زوربه‌ی زو‌ری نه‌و مندالان‌هی شه‌کره‌یان هه‌یه، نه‌خوشیه‌که‌یان له جۆری یه‌که. بۆیه هه‌ر له‌و رۆژه‌وه‌ی تووش ده‌بن و تا نه‌و رۆژه‌ی ده‌مین، ده‌بیت دهرزی ته‌نسۆلین به‌کار بێن. جا که مندال و ته‌نانه‌ت زۆریک له هه‌راشانیش له دهرزی بترسن، ده‌بیت حالی نه‌و مندالانه چون بیت که ناچارن هه‌موو رۆزیک به‌لایه‌نی که‌م دوو جار دهرزی ته‌نسۆلین له‌خۆ بده‌ن!!

ئه‌گه‌ر له پێگه‌یش‌تووان به‌رپرسیاریتی ناگا له‌خۆ بوون و چاره‌سه‌ر له‌سه‌ر خودی خۆیان بیت، نه‌وه له مندالاندا له‌سه‌ر ده‌وربه‌ر ابه‌تایه‌ت دایک و باوکی‌ایانه. بۆیه رینمایی نه‌و دایک و باوکه‌نه‌ ده‌کریت به‌وه‌ی:

- رۆژانه چاودیری وهرگرتنی چاره‌سه‌ریان بکه‌ن چونکه ره‌نگه که‌سانی پێگه‌یش‌توو ئه‌گه‌ر چه‌ند رۆزیکیش له‌سه‌ر یه‌ک چاره‌سه‌ر وهرنه‌گرن، تووشی کیشه‌ی ته‌وه‌نده گه‌وره‌ی ته‌ندروستی نه‌بن، به‌لام مندالان بۆی هه‌یه ئه‌گه‌ر یه‌ک رۆژ چاره‌سه‌ر وهرنه‌گرن، تووشی کیشه‌ی وای ته‌ندروستی ببه‌وه، ژانیان بخاته مه‌ترسییه‌وه.

نه‌هه‌ین وهرزشی قورس بکه‌ن وه‌ک راکردنی زور



و ھتد بەلکو رېنمايان بکەن روژانە وەرزشی سووک بکەن.  
 مامۆستا و ھاوڕۆلەکانیان ئاگادار بکەن و ھەوێ  
 منداڵەکانیان شەکرەیان ھەبە

بازن یان ملوانکەیان پێوە بکەن زانیاری پێوە بێت لەمەر  
 سڕوشتی نەخۆشیی منداڵەکانیان.

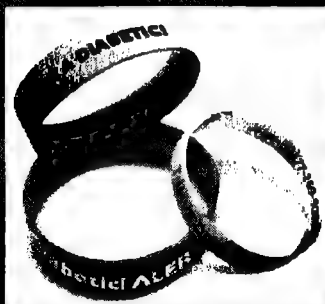
لەبەر ئەوەی لەسەر ئەنسۆلین، بەردەوام ئەگەری  
 دابەزینی شەکرەیان ھەیە، بۆیە ناییت بھێلن بە هیچ شێوەیەک  
 ژەمیک نان نەخۆن. بەردەوامیش شتیکی شیرین بختەنە  
 گیرفانیانەو.

لەبەر ئەوەی منداڵەکانیان لە گەشە کردندان و ئەگەری  
 دابەزینی شەکرەیان ھەیە، ناییت بھێلن لەخۆوە پارێزی توند  
 بکەن.

نەو خواردنەکانیان بختەنە بەردەم کە پێنووینی  
 شەکر و پێنیا نزم یان مامناوەندییە.

ھەر کاتیەک تووشی نەخۆشییەکە ھەوێ کردن و  
 سکچوون و ... ھتد بوون، بیانبەن بۆ لای پزیشک

زۆر خاڕ ئەو منداڵانە وەرژ دەبن لەو ھەموو دەروزی  
 لێدانە، بۆیە دەستی لێ بەردەمەن. لە حالەتی وادا دەبێت  
 دایک و باوکەکانیان ھەول بدەن قەناعەتیان پێبینن، ئەگەر  
 نەیانئوانی، بیانبەن بۆ لای پزیشکی دەروونی منداڵان



## په پړاويزه ګان

1. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
2. *Sultan Qaboos University Medical Journal, Volume 13, August 2013*
3. [www.doctorsreview.com](http://www.doctorsreview.com)
4. *Saudi Medical Journal, Volume 23, April 2002, Page 373-378,*
5. *Sultan Qaboos University Medical Journal, Volume 13, August 2013*
6. [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)
7. [www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/world-health-day/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/world-health-day/en/)
8. *IDF Diabetes Atlas, Page 14*
9. *IDF Diabetes Atlas, Page 13*
10. *IDF Diabetes Atlas, Page 120*

۱۱. دژوې ۱۳/۱۰/۱۴۰۲ له وټپټې وټارې

له نندرومېڼو وه ګرځاوه

12. *IDF Diabetes Atlas, P 58*
13. *Harper's...., Page 113-142*
14. *Harrison's...., Page 2403*
15. *Davidson's...., Page 803*
16. *Davidson's...., Page 803*
17. *Harrison's...., Page 2403*
18. *Davidson's...., Page 804*

۱۹. وداعا لمرض السكري، ص ۷۵

۲۰. وداعا لمرض السكري، ص ۷۶

21. *Davidson's...., Page 804*
22. *IDF Diabetes Atlas, Page 14*
23. *Harrison's...., Page 2404*
24. *Harrison's...., Page 2404*
25. *Davidson's...., Page 804*
26. *Davidson's...., Page 809*
27. *Davidson's...., Page 806*
28. "Obesity", *Lancet, Pages 1197-1209*

۲۹. وداعا لمرض السكري، ص ۶

30. *Davidson's...., Page 806*
31. *IDF Diabetes Atlas, Page 105*
32. *Davidson's...., Page 804*
33. *Davidson's...., Page 805*
34. *IDF Diabetes Atlas, Page 15*

۳۵. وداعا لمرض السكري، ص ۳۵

۳۶. وداعا لمرض السكري، ص ۳۵

۳۷. وداعا لمرض السكري، ص ۳۶

38. [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/risk-factors/con-20033091)
39. [www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/What-is-diabetes/Know-your-risk-of-Type-2-diabetes/Diabetes-risk-factors](http://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/What-is-diabetes/Know-your-risk-of-Type-2-diabetes/Diabetes-risk-factors)
40. *Davidson's...., Page 817*
41. *IDF Diabetes Atlas, Page 26*
42. *Davidson's...., Page 817*
43. *Davidson's...., Page 817*
44. *Davidson's...., Page 809*
45. *Davidson's...., Page 808*
46. *IDF Diabetes Atlas, Page 27*
47. *Davidson's...., 23rd edition, Page 810*
48. *IDF Diabetes Atlas, Page 104*
49. *Davidson's...., Page 807*
50. *Davidson's...., Page 808*
51. *Harrison's...., Page 2401*
52. *BNF 68, Page 455*
53. *Davidson's...., Page 809*
54. *Davidson's...., Page 809*
55. *Davidson's...., Page 809*
56. *Davidson's...., Page 811*
57. *Davidson's...., Page 811*
58. *Davidson's...., Page 820*
59. *Davidson's...., Page 820*

۶۰. وداعا لمرض السكري، ص ۱۶

61. *The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 76*
62. *The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 113*
63. *Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015. Page 12*
64. *The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 116*
65. *The Official Pocket Guide to...., Page 2*
66. *The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 30*
67. *The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 77*
68. *The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 34*
69. *The Official Pocket Guide to...., Page 9*
70. *The Official Pocket Guide to...., Page 2*

71. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 44

72. Davidson's...., Page 820

73. Glisemik Indeks Diyeti, Sayfa 57-59

74. "International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", *Diabetes Care*, 31:2281-2283

75. "International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002", *American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 76, Pages 5-56

76. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 48

77. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 48

78. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 48

٧٩. وداعا لمرض السكري، ص ١٢٧

٨٠. وداعا لمرض السكري، ص ١٦١

81. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 49

82. The Official Pocket Guide to...., Page 43

83. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 36

84. Davidson's...., Page 821

85. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 49

86. The Official Pocket Guide to...., Page 47

87. The Official Pocket Guide to...., Page 47

88. The Official Pocket Guide to...., Page 48

89. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 37

90. The Official Pocket Guide to...., Page 48

91. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 32

92. The Official Pocket Guide to...., Page 55

93. The Official Pocket Guide to...., Page 35

٩٤. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٤

95. The Official Pocket Guide to...., Page 35

96. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 33

97. Canan Efendigil Karatay, Obezite ve Diyabete çözüm var, Sayfa 57

98. "Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome", *American Journal of Clinical Nutrition*, November 2002, Vol. 76, No. 5, Pages 911-922

٩٩. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٣

١٠٠. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٤

١٠١. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٩

102. The Official Pocket Guide to...., Page 16

103. Canan Karatay, Obezite ve Diyabete çözüm var, Sayfa 81

١٠٤. وداعا لمرض السكري، ص ١٥٠

105. "Honey - A Novel Antidiabetic Agent", *International Journal of Biological Sciences*, Vol. 8, No. 6, Jul., 2012, Pages 913-934

106. "Effect of honey in diabetes mellitus: matters arising", *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, Vol. 13, No. 23, Jan., 2014

107. "International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", *Diabetes Care*, 31:2281-2283

108. Susan E. Swithers, "Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements", *Trends in Endocrinology & Metabolism*, Sep. 2013, Vol. 24, No 9, Pages 431-441

109. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015

110. Davidson's...., Page 821

111. The Official Pocket Guide to...., Page 7

١١٢. وداعا لمرض السكري، ص ٧٩

١١٣. وداعا لمرض السكري، ص ٨١

١١٤. وداعا لمرض السكري، ص ١٨٣

١١٥. وداعا لمرض السكري، ص ١٧٩

١١٦. وداعا لمرض السكري، ص ١٤٦

117. "Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis", *Annals of Family Medicine*, Vol. 11, No. 5, Sep., 2013, Pages 452-459

١١٨. وداعا لمرض السكري، ص ٢٠٠

119. [www.telegraph.co.uk/food-and-drink/healthy-eating/11-reasons-to-stop-drinking-fizzy-drinks/](http://www.telegraph.co.uk/food-and-drink/healthy-eating/11-reasons-to-stop-drinking-fizzy-drinks/)

120. Davidson's...., Page 821

121. The Mayo Clinic Diabetes Diet, Page 58

122. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 103

123. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 39

124. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 45

125. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need/page/0/2>

126. "Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance, *Archives of Internal Medicine Journal*, Apr., 2005, Vol. 165, No. 8, Pages 863-867

127. Davidson's..., Page 811

128. Davidson's..., Page 810

129. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015, P 15

130. Davidson's..., Page 811

131. "Self-Monitoring of Blood Glucose: The Use of the First or the Second Drop of Blood", *Diabetes Care*, Mar 2011, Vol 34, No 3, Pages 556-560

132. [www.diabetesforecast.org/2012/apr/10-ways-to-master-your-blood-glucose-meter.html?referrer](http://www.diabetesforecast.org/2012/apr/10-ways-to-master-your-blood-glucose-meter.html?referrer)

133. Davidson's..., Page 811

134. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015, P 13

135. BNF 68, Page 465

136. Davidson's..., Page 823

137. Harrison's..., Page 2413

138. Davidson's..., Page 823

139. Type 2 diabetes in adults: management. NICE Guidelines, Published Dec. 2015, P 23

140. Nurse's drug Guide, Prentice Hall, USA, 2003

141. American Diabetes Association, "Insulin Administration", *Diabetes Care*, Vol. 26, Supply 1, Jan. 2003, Pages 121-124

142. [www.fda.gov/Safety/MedWatch/Safety/information/SafetyRelatedDrugLabelingChanges/ucm122978.htm](http://www.fda.gov/Safety/MedWatch/Safety/information/SafetyRelatedDrugLabelingChanges/ucm122978.htm)

143. "Inhaled insulin-what went wrong", *Nature Reviews Endocrinology*, Vol. 5, No. 1, Jan., 2009, Pages 24-25

144. Davidson's..., Page 826

145. [www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/insulin/how-do-insulin-pumps-work.html?referrer](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/medication/insulin/how-do-insulin-pumps-work.html?referrer)

146. [www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/ArtificialPancreas/ucm259548.htm](http://www.fda.gov/MedicalDevices/ProductsandMedicalProcedures/HomeHealthandConsumer/ConsumerProducts/ArtificialPancreas/ucm259548.htm)

147. Davidson's..., Page 826

148. Davidson's..., Page 814

149. Davidson's..., Page 815

150. Davidson's..., Page 816

151. Davidson's..., Page 816

152. Harrison's..., Page 2424

153. Davidson's..., Page 830

154. Davidson's..., Page 831

155. Davidson's..., Page 832

156. Davidson's..., Page 832

157. Harrison's..., Page 2426

158. Davidson's..., Page 835

159. Harrison's..., Page 2429

160. The Mayo Clinic Diabetes Diet, P 103

161. BNF 68, Page 455

162. IDF-DAR Practical Guidelines, P 25

163. IDF-DAR Practical Guidelines, P 23

164. International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. *Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines*. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2016

## سەرچاوه‌كان

### كتیپ:

1. Davidson's Principles & Practice of Medicine, Churchill Livingstone Elsevier, 22<sup>nd</sup> Edition, 2014
2. Harrison's Principles of Internal Medicine, McGraw-Hill Education, 19<sup>th</sup> Edition, 2015
3. IDF Diabetes Atlas, International Diabetes Federation, Seventh Edition, 2015
4. Weight-loss experts at Mayo Clinic, The Mayo Clinic Diabetes Diet, Good Books, First Edition, 2011
5. American Diabetes Association, The Official Pocket Guide to Diabetic Exchanges, 3<sup>rd</sup> Edition, USA, 2011
6. Harper's Illustrated Biochemistry, LANGE medical books, 28<sup>th</sup> Edition
7. Billie Ann Wilson, Margaret T. Shannon, Carolyn L. Stang, Nurse's Drug Guide, Prentice Hall, USA, 2003
8. BMJ and Royal Pharmaceutical Society of Great Britain, British National Formulary (BNF) 68, London, 2014
9. Prof. Dr. Metin Özata, Glisemik İndeks Diyeti, hayykitap, 5. Baskı, İstanbul, 2016
10. Canan Efendigil Karatay, Karatay Diyeti'yle Obezite ve Diyabete çözüm var, hayykitap, 13. Baskı, İstanbul, 2013
۱۱. د. باتریك هولفورد، وداعا لمرض السكري، ترجمة: عبیر منفر، دار الفراشة، ۲۰۱۳

### بلاوگراوه و گوڤاری زانستی:

12. Type 2 diabetes in adults: management, NICE Guidelines, Published Dec. 2015. [www.nice.org.uk/guidance/ng28](http://www.nice.org.uk/guidance/ng28)
13. International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2016. [www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan](http://www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan) and [www.daralliance.org](http://www.daralliance.org)
14. Fiona S. Atkinson, Kaye Foster-Powell and Jennie C. Brand-Miller, "International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008", Diabetes Care, Vol. 31, Pages 2281–2283
15. Kaye Foster-Powell, Susanna HA Holt and Janette C Brand-Miller, "International Table of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2002", American Journal of Clinical Nutrition, Vol: 76, Pages 5–56

16. American Diabetes Association, "Insulin Administration", *Diabetes Care*, Vol: 26, Supply: 1, Jan. 2003, Pages 121-124
17. Susan E. Swithers, "Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements", *Trends in Endocrinology & Metabolism*, Vol: 24, No: 9, Sep. 2013, Pages 431-441
18. Joanna Mitri & Anastassios G Pittas, "Inhaled insulin-what went wrong", *Nature Reviews Endocrinology*, Vol: 5, No: 1, Jan. 2009, Pages 24-25
19. Omotayo O. Erejuwa, Siti A. Sulaiman and Mohd S. Ab Wahab, "Honey - A Novel Antidiabetic Agent", *International Journal of Biological Sciences*, Vol: 8, No: 6, Jul. 2012, Pages 913-934
20. Omotayo O Erejuwa, "Effect of honey in diabetes mellitus: matters arising", *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, Vol: 13, No: 23, Jan. 2014
21. Haslam DW, James WP, "Obesity", *Lancet*, Vol. 366, No. 9492, 1 October 2005, Pages 1197-1209
22. Sharon S Elliott et al, "Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome", *American Journal of Clinical Nutrition*, November 2002, Vol. 76, No. 5, Pages 911-922
23. Robert W. Allen et al, "Cinnamon Use in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis", *Annals of Family Medicine*, Vol. 11, No. 5, Sep., 2013, Pages 452-459
24. Gottlieb DJ, Punjabi NM, Newman AB, Resnick HE, Redline S, Baldwin CM, Nieto FJ, "Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance", *Archives of Internal Medicine Journal*, Apr., 2005, Vol. 165, No. 8, Pages 863-867
25. Johanna Hortensius et al, "Self-Monitoring of Blood Glucose: The Use of the First or the Second Drop of Blood", *Diabetes Care*, Mar 2011, Vol 34, No 3, Pages 556-560
26. *Saudi Medical Journal*, Vol: 23, Apr. 2002, Page 373-378
27. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, Vol: 13, Aug. 2013

## پیگہ:

28. [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org), "the website of American Diabetes Association"
29. [www.who.int](http://www.who.int), "the website of World Health Organisation"
30. [www.fda.gov](http://www.fda.gov), "the website of U. S. Foods and Drug Administration"
31. [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org), "the website of Mayo Clinic"
32. [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org), "the website of National Sleep Foundation"

- ۹ میژوو
- ۱۲ پیناسه
- ۱۲ بهربلاوی
- ۱۳ تیچوو
- ۱۴ ههرسی شه کر
- ۱۷ شه کره ی جوړی یه ک
- ۲۰ شه کره ی جوړی دوو
- ۲۴ نهوانه ی نه گهری توو شبوون به شه کره یان هه یه
- ۲۵ شه کره ی دوو گیانی
- ۲۶ نهو ژنانه ی نه گهری توو شبوونیان هه یه کیڼ؟
- ۲۷ پوځین کردن
- ۲۸ بهره شه کره
- ۳۱ شیکاره کان
- ۳۴ نیشانه کانی شه کره
- ۳۵ ده ستنیشانی شه کره
- ۳۶ پشکنین و چاودیری
- ۳۷ چاره سهری شه کره
- ۳۹ کیښ
- ۴۱ پاریز
- ۴۶ لیستی پینوینی شه کراویتی چهند خوراکیک
- ۶۲ وهرزش
- ۶۵ کوټنرولی شه کره
- ۶۷ لیډان له هاوکاره کانی شه کره
- ۶۹ چاره سهری شه کره
- ۷۱ نه نسولین
- ۷۶ نه شته رگهری
- ۷۷ دابه زینی شه کر
- ۷۹ چاو
- ۷۹ کورچله
- ۸۰ دهماره کان
- ۸۲ پی شه کره دار
- ۸۴ شه کره دار و شوفیری
- ۸۵ شه کره داری و بهر ژوو بوون
- ۸۸ رینمایي دهر باره ی مندالانی شه کره دار

## سوپاس و پېزانين

له نووسين و چاپ و بلاو كړدنه وهى نهم كټېدها، چه ند  
كه سيك يارمه تيدهرم بوون، منه تباريانم و له دلوه سوپاسيان  
ده كم:

- خيتراني خو شه ويستم، كه لمو ماوه يه دا نر كه كانى منيشى  
له نه ستو گرت.

- بهر پړان و ماموستايانى بهر پړم (پ. د: حه مه نه جم فهره ج  
جاف، پ. د. ته ما مه حوى، د. يوسف به هائنه ددين خه تى، د.  
ديلمان عه تار، د. شيروان ره هانه شل نانه كه لى، د. مازيار جه بار  
نه حه د، د. سه نگر ياسين) كه ويراى نهو هه موو سهر قاليه يان،  
كاتيان بو پندا چوونه وهى كټېه كه تهر خان كړد و به ره خه و  
تيينى زانستپانه ده وله مهنديان كړد.

- هاورتي نازيزم د. زماكو عوسمان كه ويراى  
پندا چوونه وه، به شيك لهو نر كانه ي هى من بوون، نهو گر تپيه  
نه ستو.

- هيزيان (د. هينمن عومهر خوشناو، د. زانا جه مال دزه يى،  
كاك كاك كارزان ساېر) كه پندا چوونه ويان به كټېه كه دا كړد  
و رېنمايى جوانيان پېشكه ش كړدم.

- بهر پړان د. خالس قادر و دكتوره نيان عوسمان جاف، كه  
له به ده ست هپاني هه نديك داتاو گه شتن به هه نديك له  
پزېشكه كان يارمه تيدهرم بوون.

پېزانين له من و پاداشتېش له خوداوه يه.

د. زانا





2,500

د.ع.

#### پ. د. همدې نه جېم ندر هېچ چا نه

پاشکې پښتو، همدې  
مېلمې، پادې چمتو ته پاشکې پښتو



"لسمې پښتانيې زانستې و په زمانېکې لومړنډه ساده نووسراوه کله همدېو کله سېنک لږې تېدهنگات سووډې ژوره بۇ هۇشدارېي تڼدروستېي څه لښکې پښتني و شعرداران پښتانيېي."

#### پ. د. نه ها چه هوې

پاشکې پښتو، همدې  
مېلمې، پادې چمتو ته پاشکې پښتو



"گامارمگان لومړ پېشان دېدن کله پښتو نووښوون په شعردره له جېهاندا پښتو ژور له هڅه شندانېه. چمنډېن پښتو همدې کله هاورگان پښتو بۇ کډم کډرندومې زاممگان و سرکډونېن پسر نه خۇشېمېمگاندا. دښام لڼم سکتېه پو پاماندي کله له خۇي کډرندوم، هاورگانک دېپت بۇ نووښوون په نه خۇشېن شعردره."

#### پ. د. پوښت پښتانه دېن څه نې

مکېدا له پښتو پښتو  
مکېدا له پښتو پښتو



"همر نه خۇشېن شعرداران پېخونېنکوم و پښتو پښتانيېمگانې پښتار پښتات و پښتانه پښتاري پښتېت، پښتانيېمېوه سووډې لڼ وږدېمگړتې پښتو پښتانه همدېو شعردارانک پېخونېنکوم و پښتادي پښتات، چونکېه زانستېپانه نووسراوه و شې بن پښتني تېدا تېپه."

#### پ. د. مار پار چه پار نه همدې

پښتو له همدې  
پښتانه دېنې پښتو پښتو



"پښتانيې سکتېپښکې ژور نا پښتو، دښام سووډېکې لښکار ژورې دېپت بۇ لڼو خۇشېنډانې تېنووې زانبارېي تڼدروستېي پښتانيېت زانبارېي لسمې خۇراک بۇ لڼومانې نووښې شعردره هاتون."

#### پ. د. پښتانه هڅه تار

پاشکې پښتو، همدې  
له همدې پښتو، همدې



"کډرکډه جېي سرسامېه، کله لڼو همدېو زانبارېيې تېدا کډر کډراندوم."

#### پ. د. ښوون څه هڅه شل څه کډې

پاشکې پښتو، همدې  
مکېدا له پښتو پښتو



"پښتانيېکې نا پښتو دډکډرکډې لښکارو کله تالېي شعردې چمتو، په پښتانيېکې زانستېپانه و نه هڅه دېيې و نه لڼومود تا (ئې) دښتو، په زمانې شېرېنې کډرې جاس له تالېي نه خۇشېن شعردره دښتات."

#### پ. د. هڅه پښتو

پاشکې پښتو، همدې  
کډرکډه کډرکډه



"پښتانيېکې لڼمېکې پښتو چمتوې پښتو خۇراکې لڼم سکتېه پښتو سېنرا په پښتو من دډکډرکډې وډک پښتاندېکې پښتار پښتو ژورې پښتو نه خۇشېنې نووښو په شعردره پښتانيېتې و لڼومانې مډرېسي نووښوون په شعردرېپان همدې پښتانيې لڼومې پښتاندېداره و مډرېسي پښتاندېپښتانه نه خۇشېنې شعردره لڼومې په زمانېکې پارو و په تېر و تڼمې پښتو کډراندوم."



د رانا نه همدې



ښوونې

ښان ټال دهکات

پښتنيک بۇ شعرداران



ناونگ- Awng



AwngNet



0750 465 38 23



awngnet@yahoo.com

چاپخانه ی روژه لات/له و لڼر